

بسم اللہ الرحمن الرحیم

صانع کمال کی صنعت بالغہ

یعنی

البَشَرُ

مؤلفہ

سید اصغر عباس صاحب - انگریز - مؤلف الفریق

مطبوعہ

مطبع الاشاعت بہار پنا سید محمد عباس صاحب

مہتمم مطبع

بار اول سن ۱۹۰۷ء (جمہور حقوق محفوظ ہیں) ... اجلہ قیمت فی جلد

۷۰

M.A. LIBRARY, A.M.U.



U85264

100
1 29 1

۸۵۲۶۲

CHECKED 2018



بسم اللہ الرحمن الرحیم

عرض مولف

30 DEC 1980

البشر تو زبردستی مری تالیف بن بیٹی۔ اس لئے کہ ابتدائیں کوئی ایسا قصد نہ تھا۔ ضروری ذخیرہ یقیناً بالقصد جمع کیا گیا تھا لیکن ایک اور ضرورت و بالکل دوسری غرض سے۔ وہ غرض یہ تھی کہ مریسے پیارے بہائی سیدنا مریدان سیدنا کی بفضلہ وہ شمع ہے کہ خبب بنزگون کا فرض ہو جاتا ہے کہ اگر تو نہالوں کو اس پر فضا میدان کے خطرات سے مطلع کر دیں جو بچپن کی کشت کے آگے مراحل زندگی میں طے کرنا پڑتا ہے۔ اس میدان کی منزل گویا زیادہ بڑی نہیں لیکن خطرات گونا گوں کے بدولت نہایت مخدوش ضرور ہے۔ جب انسان بچپن کے پر لطف لیکن گھٹے ہوئے باغ سے نکلا اس پر فضا میدان میں اکٹا ہوتا ہے اور اسکو موقع ملتا ہے کہ چاروں طرف نظریں دوڑا سے اور وقت کی حالت اس کے دل سے پوچھے۔ یا خود ہی غور کیجئے۔ نئی دنیا۔ نئی مہم۔ نیا رنگ اور خود سنئے پہر اسکا نتیجہ یقیناً یہی کہ وہاں کی حالت از خود رفتہ کر رہتی ہے۔ کاش اگر ہمیں تک ہر تا تو فی الواقع عجیب لطف تھا لیکن بدستی سے بادی النظر میں یہ میدان جیسا پر فضا معلوم ہوتا ہے صلیبت میں اس کے مغاثر ہے۔ فرش گل ہے لیکن ہر شے بڑی کے نیچے کا۔ لیکن گاہ

میں مستقل ارادوں سے جے پیٹھ میں کہتے پڑھتے کو ڈھیر کر دیں۔ عجیب دل کش
پھولدار چھاڑ ہیں لیکن ہر پتے کے نیچے افنی تاک لگا کے چپے پیٹھ ہیں کہ متوجہ نہ
توڑیں لیں۔ بے خود کر دینے والے شفاف چشے جاری ہیں لیکن سنگھیا کے پیر
گہل گہل کر رہ رہے ہیں۔ زبان پر رکھنے کی گون نہیں۔

ہاں ٹھیک اس مقام پر جہاں بچپن کے پر لطف باغ سے ٹکڑے آدمی کا پہلا
قدم اس پر فضا میدان میں پڑتا ایک تنگ سی رستہ بنا رہا ہے۔ ذرا سی
خور سے واضح ہو سکتا ہے کہ نیا جہ ان جو اس شیش محل میں آہنہ ماسہ کیا کر سکتا
ہے۔ یقیناً وہی جو بیشتر کرتے ہیں۔ یعنی اپنی غلطی کے ہیثیتہ کے لیے تشرار
ہو جاتے ہیں۔

ہم اس میدان کو اپنے ہزرگوں کی ادا سے یہ عاقبت طے کر کے نکل آ رہے ہیں
گو ہکو ادھی سیدھے سادے دشوار گزار پکڑ ٹڈی سے پٹے دھنچڑا تھا لیکن
جو کو خوب معلوم کہ اوس کی بدولت ہم اس مخدوش میدان سے بعاقبت نکل آئے
یا اگر کاش ہم اپنی بقتستی سے نہیں بچ سکتے ہیں تو بھی ہکو یہ ضرور معلوم ہے کہ سلامتی
کے لئے وہی دشوار گزار پکڑ ٹڈی ہے ورنہ جن مصیبتوں میں ہم گرفتار ہو گئے تھے
وہی یقیناً ہمارے بچوں کو پیش آئیگی۔ پس اونکی ادا و بزرگ ہونے کے لحاظ سے
ہمارا فرض ہو گیا اور اس پر فضا میدان کے خدشوں سے اپنے بچوں کو مطلع کر دینا
اونکی بہترین ادا ہے۔

انہی ضروریات کی وجہ سے میں نے مفید کتب سے یہ ذخیرہ جمع کیا تھا۔ تاکہ
اس سے شہر ف بچپن بلکہ شباب و اندہ کے لئے بھی عمری مذکور کے دماغ
میں وہ خیالات پیدا ہو جائیں جو زندگی کو نتیجہ خیز کرنے کے لئے ضروری ہیں۔
جب یہ سودہ قبکہ و کعبہ کی نظر سے گذر تو جناب نے مرے ناچیز اور اوراق کو

بہت ہی پسند فرمایا۔ اور اپنا ارادہ ظاہر فرمایا کہ ایسے ذخیرہ سے صرف اتنا ذرا سا کام لینا جتنا میں نے سوچا تھا غلطی ہے۔ اس سے عام فائدہ پہنچانا چاہئے اس لئے کہ ضرورت ہے۔ بہ طبع ہونا چاہئے اس لئے کہ ہماری زبان کے خزینہ میں ایسی باتوں کی کمی ہے اور اس کو پورا کرنا ہماری اپنی ذمہ داری ہے۔ جناب محدوم کی اس صاحب رائے کا شکریہ ادا کرنے کے قابل میں نہیں ہوں۔ بہر حال مجھ کو کئی عذر نہ ہوا اور اس طرح البشر میں خون جگر سے پردرکش پاکر آپ کی رفاقت کا دم بہرنے کے لئے آپ کے قابل قدر الماری و مینز گذارے کے قابل حکمہ حاصل کر لی جس سے آپ کو ہرگز دریغ نہ ہونا چاہئے۔

حافظہ و عظیمہ تروعا کفتم است و بس
وہ برون مہاش کشیند یا شنید

عطا

چونکہ یہ مسودہ میں نے اپنے پیارے بھائی سید ناصر عباس کے لئے تیار کیا تھا اور اب تذکرہ حالات میں اس کے شائع ہونے کا سامان ہو گیا۔ لہذا میں بطور نشان محبت و ملی یہ مسودہ مع جملہ حقوق طبع و غیرہ انکو دیتا ہوں
خدا را است لائے

احقر التماس سید ناصر عباس
کورٹ سب انسپکٹر پولیس
ممالک متحدہ انگلہ و
آودھ

مقدمہ

اس کتاب کا وہ جس ضرورت خاص کے لئے تیار کیا گیا تھا آپ کو معلوم ہو چکی ہے چونکہ یہ ضرورت صرف کسی خاص آدمی تک محدود نہیں اس لئے وہ صرف خود سے کوہ کر زمین پر ہاں سے کہ سکا کر پریں میں اور اب وہاں سے یا پھر ہو کر آپ تک پہنچ گیا ہے۔ اس کے مطالعہ سے آپ کو ان فوائد سے اطلاع ہو جائے گی جو ہمیشہ آپ کے زیر نظر رہنے لازم ہیں۔ کسی چھوٹے یا بڑے بونی کو نہیں بلکہ سمجھیں آئے والے اور محض فطرتی قواعد کی پابندی کے ذریعہ آپ کے بچوں کی آئندہ کو زیادہ مبارک کر کے یہ کتاب آپ کے دلوں کو مستعد سے بہرہ دیگی۔ صرف یہی نہیں خود آپ کی جوانی کو بہت کچھ قابل قدر کر کے آپ کی قوت برے اعضا میں حدت اور بڑھے ہوئے حوصلوں میں محبت پہونکے سبھی اسکے دئے ہی اہم مقاصد میں سے ہے۔ بوڑھے بھی اس سے فیض یا سبب بن سکتے اور ان کی زندگی کی شام پہلے سے دل نہال کر دینے والے نہیں رہ سکتے اس کتاب کے مطالعہ کے بعد خود آپ کو معلوم ہو جائیگا کہ یہ عرصہ بے بیعتی جو ان سے ضرور طفلان ہے۔

البشر کا یہ حصہ اول چار باب پر منقسم ہے۔

باب اول۔ اس باب میں خاص خصوصیات و انحال جسم کا تذکرہ و لحاظ طریقہ سے ہے۔ یہ نہ سمجھیے کہ اس خشک مضمون میں آپ کا دل نہ لگے گا۔ اس لئے کہ صنائع کامل کی صنعت بالعد کا مختصر سا خاکہ کشش کر کے اس طرح کو منجھا گیا ہے کہ آپ کا دل لگے۔ آپ کا دل لگے اور آپ پڑھ جائیں۔ آپ پڑھ جائیں اور پھر

ضروری ہو کہ کیفیت ہو جائے اور ضروری سے واقفیت ہو جائے اور آپ اپنا کیا سمجھتے
 لگیں یہ کو معلوم ہے کہ یہ کتاب زیادہ تر ایسے بزرگواروں کے ہاتھ میں پہنچے گی جو
 طب سے دل چسپی نہیں رہ سکتی یہ کو یہ بھی معلوم ہے کہ رگ۔ پٹھے۔ اسٹری۔ کلیجی کا تذکرہ
 پڑھنے سے پہلے سمجھ لیا جاتا ہے کہ یہ کیا بد مزہ اور خیر و لحیپ ہو گا لیکن ہم چاہتے ہیں کہ
 پہلے سے کوئی اس قسم کی رائے آپ قائم نہ کریں پڑھنا شروع کیجئے اگر سطر میں آپ کی ہونے
 کو کچھ عجائبات تو خبر پڑھیں گے اگر ناپسند ہو تو خلاف مذاق حصہ کو اپنی حد میں کمال پہنچانے
 لیکن ہم جانتے ہیں کہ انصافاً اخرا لڈ کر عمل آپ نہ کر سکیں گے۔ غالباً ان کو بھی ہو گا کہ اس
 خاص کو پڑھنے پر اتنا زور کیوں دیا جا رہا ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ جب اپنی ملوکہ معمولی استیلا
 کے حالات و خواص سے مطلع ہونا فرض سمجھا جاتا ہے اور جسم اپنے ملوکہ اشتیاء میں
 یقینی بہترین چیز کو اسکے حالات سے مطلع ہونا بہترین فرض ہی ہے۔ یہ جب اس
 مطلع ہو نیکنے و لحیپ ذریعہ ہی موجود ہوں تو سہل انکاری کوئی سن نہیں سکتا۔
 باب دوم۔ نئی زندگی اور اسکا راز۔ اس مضمون کو قلمی کہانیوں خلاف عقل و فکر
 اور بعض من گھڑت باتوں سے جھٹنا دیا گیا ہے شاید ہی اور کسی مضمون پر اتنا ظلم ہوا ہو۔
 لاریب کو شمش بہر شخص کے رجوع عالم موجودات نہیں ہے۔ یہ ہوتی ہے کہ کسی نہ کسی طرح
 وہ چار و چور و لچ سے مضمون بچائے نسل پر ڈال کر کہی ہے ہٹا ہی جائے اور وہ بالکل
 بچھاڑ عقل کہاتوں کا جو اس مضمون کے از بنائے ہوئے کسی نہ کسی طرح پہنچ ہی
 جاسکے لیکن اس کو شمش کے نتائج بعض مقصودوں پر طرح طرح کے اسباب سے اس
 راز کو اور گور کر دیتا ہوتا ہے۔ لہذا تسلی و تشفی کو معلوم۔ البشر میں سخت کو شمش
 کی گئی ہے کہ اس مضمون کو کو تو نہ بنایا جائے۔ محض علمی اصول کے مطابق تشبیہ و
 افعال اعضا کو متناسل۔ حمل۔ پیدائش و خلقی اثرات کا حال جو جدید تحقیقاتوں کو
 معلوم ہوا ہے بیان کیا گیا ہے ہم ناواقف نہیں ہیں کہ سوہ اتفاق سے اکثر یا بیشتر

اشخاص کے نزدیک یہ مضمون بے حیائی و مجسم قرار پالیا ہے۔ اور اس مضمون کو کسی کتاب میں داخل کرنے سے کل کتاب لغویات کا طومار اور فضولیات کا طوفان بھی جا لگتی ہے لیکن ہم چیراں ہیں کہ اس سے بلا نقصان پہنچ کر یہ کس طرح کر لیں۔ یہی تو وہ وقت ہے کہ جب آپ اپنی اولاد کو شجاع، نیک، سیرت، خوب صورت اور بہت اعلیٰ صفات سے نوازا ہو کر سکتے ہیں یہی تو وہ زمانہ ہے کہ جس کی طرف سب سے زیادہ بے غوری کی بدولت شہرل دیگر اسباب اس زمانے کے خیفہ الجھہ بہت ہمت آدمی اپنے کئی ہزار برس پہلے کی ہزاروں سال لکھ نائننا معلوم ہونے لگے ہیں لہذا ہمارے نزدیک اس مضمون کے سب سے ابترہ کو مجموعہ بد تہذیبی نہ سمجھ بلکہ اس پر بھی ایک نظر ڈالو اپنے موجودہ ذخیرہ میں تہذیب و انہری کیجئے۔ فی الواقع ہم یہ مضمون چھوڑ جاتے لیکن ہماری ضروریات اجازت نہیں ہیں ضروریات معمولی ہیں یعنی ہم کسی طرح اس درجہ پر پہنچ جائیں جو بہ اعتبار حقیقتہ الرحمن ہونے کے ہمارا امر ناچاہئے۔ جس سے ہم بہت نیچے گر گئے ہیں اور جس پر ہمارے بزرگ چند سال مال ہوئے استوار تھے۔ وہ جانتے تھے کہ کس طرح وہ مرتبہ قرار دے سکتا ہے اور وہ انکی رکھیا کرتے تھے اسی وقت سے انکی کوششیں شروع ہوتی ہیں اور ابوقت تک رستی نہیں جب تک انکا چوٹا بچہ مقصودہ درجہ تک پہنچ جاتا تھا۔ اسکے بعد وہ اپنا خود سنبھالے رکھتا تھا گو موجودہ طرز زندگی کے تغیرات ہی قابل خیال ہیں لیکن ہم چاہیں تو اپنی زندگی کو کامیاب کر بھی سکتے ہیں کامیاب زندگی کے لئے یہی پیدائش سب سے بڑی ہوتی ہے۔ ابھی پیدائش کے مفہوم سے وضاحت ہی عملی صورت اختیار کر سکتی ہے پس ان دو باتوں اس مضمون کے لئے ہم ضرور قابل معافی ہیں۔

باب سوم۔ بچپن و بعد۔ جو سترہ اوچو نکا ہماری عدم و حقیقت کو باعث ایک حد تک ہوتا ہے نظر انداز ہونے کے قابل نہیں ہے گو ہمارے بعد مانتا ہے کہ ہوتا ہے جس میں لیکن سچ تو یہ ہے کہ ان خدمات کی دعوت ہم خود کرتے ہیں بے آسانی قابل افساد و ذرا لے ہمار

گہروں کی تنہائی کے باعث ہو جاتے ہیں اور سہل الحصول ذرائع کو بہت کم ہی بچا سکتے
 ہیں یہی نہیں آگے چلکر اور بڑی بڑی افتیں موجود ہیں۔ تنہی سی قبضہ گوشہ حکر کو کہا جاتا
 واقعی دل ٹکڑے کر دینا والا واقعہ ہے لیکن بڑے ہو کر اوٹا دکاماں باپ کو انگاروں پر
 لٹانا اس سے بھی زیادہ ہے اول الذکر حالات میں یہ صبر ہوتا ہے کہ معصوم آیا نہایت
 گیا لیکن آخر الذکر صورت میں یہ دہاکہ ہوتا ہے کہ ماں باپ کی آرزو اور امیدوں کا
 خون او سکی یہ حرمت زندگی ہر وقت اکڑے کے علاوہ کئے پشت تک سونہہ کالا کرتی
 ہر وہ سب کچھ جو اسے اٹھان کے نتائج میں اور قابل انسداد۔ اچھی پیدائش ہی کافی
 نہیں ہے اس کے بعد اچھی تعلیم کی ضرورت ہے لہذا یہ بات اچھی ضروریات کے لئے وقت ہے۔
 باب چہارم۔ قوت اور اسکا راز۔ ایک بڑے فلاسفر کا قول ہے کہ قوت بہت
 کچھ قابل قدر صفات انسانی میں سے ہے۔ فی الواقعہ ذرا سے غور سے معلوم ہو جائیگا
 کہ ہر علم و فن قوی آدمی کے پاس دو سرے قسم کے آدمیوں سے سیکھوں گنا زیادہ کار
 ہو جاتا ہے اگر کم علامہ ہوئے اور فضیل کے ساتھ بار بار سرجاب بھی ہون گئی جیسا کہ
 آجکل بہ کثرت ہوتا ہے، تو ہمارا علم نہ ہمارے کام کا نہ کسی اور کے مصروف کا۔ اگرچہ
 اعلیٰ درجہ کے کاریگر ہوتے ہیں لیکن اپنے سر پر کے دکھڑے سے فرصت نہ رہی تو وہ دست
 کیا کام دے سکتی ہے۔ ہمیں خوف ہے کہ مقدمہ طویل ہو جاتا ہے لہذا بہت جلد ختم
 کرنے کے لئے ہم آپکو توجہ دلاتے ہیں۔ خود کیجئے مردہ دلی کا نام زندگی تو ہو سکتا ہے
 لیکن مردہ دل جینوں میں کسی طرح شمار نہیں ہو سکتا۔ زیادہ افسوس اس بات کا ہے
 کہ جمالی داشت کو اب محض ایک فضول سمجھا قابل توجہ و رکنار قابل خیال ہی نہیں گنا
 جاتا۔ بہر حال اسکے نتائج بھی صاف ظاہر ہیں۔ نیچے جو نگرانی ہے کہ کون اس کے قہر
 کی پیروی کرتا ہے اور کون سرتابی جسطرح پیروی کرنے والوں کو ساتھ لے کر آبا و کرئی
 اس طرح سرتابی کرنے والوں کے لئے سخت سزا ہے تجویز کرتی ہے۔ لیکن اگر ہم اپنے قصور کے

تکڑے سے باز آئیں اور غریب کو قوائین کی پابندی اختیار کریں تو انصاف پسند بھی جو ہمارے قصور سے درگزر کرنے میں انکار نہیں۔ اس باب میں ہنود کہا یا جو کہ نیچر کی کس قوانین کی پابندی نہ کرے گا وہ کونسی اور کونسی کی سرکاری سب سے جگہ ان دھاروں پہنچا دیا ہے کاش ہم اپنے آپ میں آجائیں۔۔۔۔۔ آمین

میری عدیم الفرستی

مازے کے سبب سے۔۔۔۔۔ میں یہ مسودہ مذکورہ عرض کے لئے تیار ہوا تھا پہر جب اس کے ساتھ ہونا وقت آیا تو دیگر ضروریات اور تنا وقت نہ دیا کہ میں پوری طرح اس کی بندش الفاظ یا جہتنگی فقرات پر نہ کرنا اس لئے ممکن ہے کہ البتہ میں ایک چوبیس تیاں نظر آجائیں۔ بہر حال ایسے موقعوں پر مجھ امید ہے کہ آپ میری عدیم الفرستی پر خیال کر کے درگزر کریں گے۔ میرا مقصد اس کتاب میں حسن بیان تک بہرگز محدود نہیں ہے۔ اگر کاش انتہائی مقصد ہوتا تو ناول نویسی میں فیض اوقات کر کے آپ کو زبان جلوہ دکھانے کی کوشش کرتا اور لی کی کوئی اور زبان موندہ میں ہونے کے سبب شاید کامیاب ہی ہوتا۔ لیکن بیان تو عرض ہی ہو سکتا ہے اپنی ایک ضرورت کے کچھ قیمتی دہات بڑی بڑی کانوں سے جن چاکر کہہ ہی کی جی اور فی عرض کے لئے وہ خاصی ہی تھی۔ ایک اتفاقیہ تحریک اسی دہات کو مجھے پوٹلی میں باندھ کر آپ کے سامنے لا رہا ہوں کہ ایک معمول جہدیم الفرستی کی موجود نہیں جکا اس اعتراض کے کہ بخوبی صاف کر کے کہوں کہ اس قابل قدر شکر کو آپ تک پہنچا یا میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ صرف قیمتی شکر کے قیمتی فوائد تک خاص توجہ کریں اس سے یہ مطلب بہرگز نہیں ہے کہ اس قیمتی پوٹلی میں الالہ قابل اخراج ہی بہر پڑی ہے صرف یہ مطلب ہے کہ اگر کہیں کہیں ہونے پر کچھ اڑتا ہو اسامیل ہی نظر آئے تو میری عدیم الفرستی پر لحاظ فرمائیے گا۔

مشکوری

المشکر کے حصص طبی کاریو پورے معزز دست بابو میچا تھ صاحب دیاس فرما کر جو ادا ددی ہے اسکے لئے میں اذکاتہ دل سے مشکور ہوں۔

فہرست مضامین

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۱۲	خراب خون		باب اول - خاص اعضاء
۱۱	پھیپے پڑے	۱	خصوصیات جسم
۱۳	ہوا نوشی	۱	خردہ بن اور اسکے عجائبات
۱۴	بھار سے پھیپے کے دو ہزار فیٹ	۲	حیوانات کی ادنیٰ حالت
۱۴	معدے کے ۳۰ فیٹ	۱۱	انسان واسپنج
۱۴	زندہ چکی	۱۳	تختیاد و سوہریان
۱۶	پانچ عجیب عرق	۱۴	خود کردہ بیڈولی
۱۷	ایک لقمہ روٹی کو کھنکھ کرنا	۱۷	تختیاد پانچ عضلات
۱۷	سارے تین پونڈ جگر	۱۷	عضلات کا کام
۱۷	صغیرے کا کام	۵	عضلات کا استعمال
۱۸	جگر کا کام	۶	زندہ پیپ
۱۹	خادم المرئیس	۱۷	دو دل
۱۷	سترہ مربع فیٹ جلد	۷	شریان و ورید
۲۰	جلد کے کام	۷	تختیاد ۴ سیر خون
۲۱	گردے	۸	عجائبات خون
۲۲	گردے کا کام	۱۷	پہیری لگانے والے پھیپے
۲۳	تین پونڈ مغز	۹	دوران خون
۲۴	بارہ کرڈر خانہ ہائے اعصاب	۱۱	دل کی حفاظت

فہرست مضامین

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۴۴	شب باب.....	۴۷	عجائبات دماغ.....
۴۵	انتظام قیام صحت.....	۴۷	دماغ و اوراک.....
۴۶	پیدائش واسکے عجائبات.....	۴۷	ہمارے آنکھیں.....
۴۷	قابل غور پیدائشی کارروائیاں.....	۴۸	ہمارے کان.....
۴۸	پیدائش بلاالحاق تناسلی.....	۴۹	ہمارے ناک.....
۴۹	دو غلاظین.....	۵۰	ثروت ذاتیہ.....
۴۹	عجیب الحلقہ.....	۵۱	باب دوم۔ نئی زندگی اور اسکاران.....
۵۰	خفتہ.....	۵۱	تشیح انسان تناسلی.....
۵۱	باب سوم.....	۵۲	بقائے نسل حیوانات.....
۵۱	بچپن و ما بعد.....	۵۳	خسبہ اور خصیۃ الرحم.....
۵۱	اس کتاب کا مقصد.....	۵۳	الاقاح حمل.....
۵۲	ارے کے حقوق.....	۵۳	حمل.....
۵۳	خراب پیدائش.....	۵۳	ایام حمل.....
۵۵	دیگر قدرتی حقوق.....	۵۳	نسبت انسانی نیچے درجہ کے.....
۵۶	تعلیم.....	۵۴	حیوانات سے پیدائش.....
۵۷	ایک علامہ کا لیکچر.....	۵۴	ایک سے زیادہ بچے.....
۸۱	اصل مقابلہ تعلیم.....	۵۴	جنسیت.....
۸۲	عادات.....	۵۴	خلفی اثر.....

فہرست مضامین

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۸۳ امتحان دل	۸۳	خوراک صحت و اخلاق
۱۰۵ بڑی بڑی مثالیں	۸۵	والدین پر بہرہ رسہ
۸۶ گلیڈ اسٹون	۸۶	مکان کی دلچسپی
۸۷ ڈکٹ	۸۷	لڑکوں کے لئے خاص خطرہ
۸۸ سیرن	۸۸	مقبوری ورزش
۱۰۶ میکلا رن	۸۹	بد اعتقادی
۱۰۷ ورزش اٹھان میں بددیہتی	۸۹	مطلق العنانی
۱۰۸ ولیم کلمن برنیٹ	۹۰	گناہ کبیرا
۱۰۹ ورزش باقاعدہ بددیہتی	۹۰	برسے لڑکوں کی صحبت
۱۱۰ ہر گھر کی ورزش گاہ	۹۱	باب چہارم
۱۱۱ لئے ورزشیں	۹۱	قوت اور اسکا راز
۱۱۲ ورزش سے کون کون نفع	۹۲	قوت جسمانی کی داشت کا راز
۱۱۳ اٹھا سکتا ہے	۹۳	قومی عضلات کا سیلابی کی بنیاد
۱۱۴ (۱) بچے	۹۴	ہیں
۱۱۵ (۲) لڑکے	۹۵	ورزش و معطلی کا اثر
۱۱۶ (۳) فوجیان	۹۶	ورزش کے فوائد
۱۱۷ (۴) ادھیڑ	۹۷	دم خم
۱۱۸ (۵) ادھیڑ	۹۸	کمزور دل سے خطرہ

فہرست مضامین

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۱۳۹	پیادہ روی	۱۱	(۵) موٹے آدمی
۱۴۰	کس طرح چلنا چاہئے	۱۱۵	(۶) ناتوان آدمی
۱۴۰	ڈمبل	۱۱۷	(۷) عورتیں
۱۴۱	ڈمبل کا وزن		علم داشت جسمانی اسکی ضرورت
	ڈمبل کی ورزشوں کے لئے خاص	۱۱۹	آدراس کا استعمال
۱۴۱	ہدایات		ورزش کے عام قواعد
۱۴۲	ورزشوں کے سبق	۱۳۵	خند کر
۱۴۵	مقدار ورزش	۱۳۹	مختلف ورزشیں

غلاط نامہ البشر

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۴	۶	بجھٹ	بھڑ
۸	۲۱	بھٹیرے لگا سوا لے	پھیری لگائے واسے
۴۳	۲۱	کیسی	ایسی
۸۳	۱	ڈالا جانے	جو ڈالا جائے
۱۰۴	۲۱	کرتے	کرتے ہیں
۱۱۴	۱	ادھر	ادھر
۱۲۸	۲۱	کوشش	کوشش کرے
۱۴۰	۳۲	جسم	جسم کو سیدھا کر دے
۱۵۱	۴	یعین	یعین

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

البشر

باب اوّل

حاصل اعضا و خصوصیات جسم

خوشنما سونے کی گھڑی اور اُس کا خوبصورت نقوش سے مزین یا پالش کیا ہوا ڈھکنا دیکھنے میں کتنا بہلا معلوم ہوتا ہے لیکن دراصل اس آلہ کی عجیب صنعت کی خوبی ہمواسی وقت معلوم ہوتی ہے جب ہم دیکھنا کھول کر اُن نازک لیور و پتیوں کا مشاہدہ کرتے ہیں جن سے گھنٹے و منٹ کا صحیح اندازہ ہوتا ہے یہی حال جسم انسان کا ہے اُسکی بیرونی خوبصورتی و تناسب بڑے اختیار بہلے معلوم ہوتے ہیں لیکن دراصل جب اس اچھیدہ پیشہ کے مختلف اعضاء و عضلات وغیرہ پوری شرح و بسط کے ساتھ دیکھیں اور اُنکی عجیب و غریب خدمات کا مشاہدہ کریں تب جا کر اُس صانع کامل کی غیر محدود و دانائی و تسر و قابلیت کی عظمت کا انکشاف ہوتا ہے جس نے خلقت کی اس بہترین شے کی تجویز و تکمیل کی ہے۔

خوردین اور
اسکی عجائبات

چشم انسان بہ امداد جو اس ہائے دیگر اُس لا انتہا نزاکت شکل و بناوٹ کو معلوم نہیں کر سکتی جو جسم انسان کے ہر رگ و پے میں جلوہ غائب بلکہ صرف آکھ نظر اسرار یعنی خوردین کی امداد سے جسم کے ہر ریشے کو دیکھنے پر بناوٹ کی

بہت انتہا عظمت و خوبی و شکل و ترتیب کی غنیمت کی نزاکت کا پتہ چلتا ہے مدتوں بہت سے نیک آدمیوں کی گران مایہ زندگی اس نور الہی کے مطالعہ میں صرف ہوئی ہے اور انہوں نے علم و ہنر کے ہر ممکن الحصول ذریعہ کی امداد لیکر ان ہنک سرگرمی و استقلال کے زور سے کوئی دقیقہ کوشش کا اٹھا نہیں رکھا کہ پیچہ راز ہائے زندگی انسان میں سے کچھ تو ظاہر کر ہی دے جسم انسان کے ہر ریشے کی نہایت تجسس تحقیقات ایسی ایسی زبردست خوردبینوں سے ہو چکی ہے جو ایک ذرہ خاک کو بہت بڑھٹیل کر دکھاتے ہیں ہر جوڑ و عضو کا نام رکھ کر بہ احتیاط اوس کا حال بیان کیا گیا ہے اور یہ مضمون اس حد کو پہنچ گیا ہے کہ جسم کے افعال و بار ایک نشر تحوّل سے پوری واقفیت حاصل کرنے کے لئے ایک عمر درکار ہے اس مختصر باب میں ہمارا بیان صرف خاص خاص خصوصیات جسم اور ان عجیب کارروائیوں تک محدود ہو گا جن سے انسان کی زندگی وحس و حرکت کا قیام ہے۔

حیوانات کی
اوسنے حالت

سمندر میں سے زندہ اسپنج نکال کر اس عجیب غریب نباتات جس سے حیوان کا مشاہدہ کرنے سے معلوم ہو گا کہ ایک مہر دُری سی جالی میں چکنا چلیس مادہ ہوا ہے اس مادہ کا قطرہ بذریعہ خوردبین دیکھا جائے تو معلوم ہو گا کہ اس میں جان ہے دراصل یہی اسپنج ہے اور جس شے کو ہم اسپنج کہتے ہیں وہ صرف اُس کا ڈھانچہ ہے یہ مادہ اوسنے ترین ذی روح ہے نہ اس میں کوئی بناوٹ کے مروج ہیں نہ کوئی کسی طرح کا اختلاف بلکہ دراصل کوئی بناوٹ ہی اس میں نہیں لیکن پھر یہی وہ اپنی پرورش کرتا ہے دم لینے محسوس کرتا ہے اور بہت سی وہ صفات بھی ابتدائی حالت میں رکھتا ہے جو زندگی کے اعلیٰ طبقات میں ہوتی ہیں۔

انسان و
اسپنج

تعجب انگیز سہمی گوشتیں تفاوت رہ از نجاست تا بکجا۔ زندگی کی ہلکی حد تو یہ اسپنج ہے اور دوسرا انجام وہ ہے چہاں انسان کھڑا ہو

معراج تکمیل پر پہنچائے ہوئے ہے۔ انسان کی مختلف حالتوں کا کہو ج ابتدا سے لگائے پر معلوم ہو گا کہ یہ بھی ایک قطرہ زندہ (جیلی) لمبیس دار مادہ کا ہے جو اصلیت میں زندہ اسپنج سے مغائر نہیں یہ قطرہ جیلی محوس کرتا ہے گو اس صاب نہیں سانس لیتا ہے گو پیٹ پر نہیں ہضم کرتا ہے گو معدہ نہیں اور کام کرتا ہے گو ہاتھ نہیں ابتدا اسپنج ہی ایک قطرہ لمبیس دار مادہ کا ہوتا ہے جو بڑھتا جاتا ہے اور گرد پانی سے اپنے واسطے مصالحو جمع کرتا جاتا ہے اور اس مصالحو سے اپنے پیسیدے اور خورش حاصل کرنے کے واسطے ایک ڈانچ بنا لیتا ہے اسی طرح انسانی جیلے کا قطرہ کام کرتا ہے بڑھتا ہے بالیدہ ہوتا ہے جانے ریشہ جوڑا اور عضو بنا کر ہسانی جسم جملہ عجیب انگیزہ کوائف کے تیار کر لیتا ہے۔

تختہ دہو
حصول استحکام و خوبصورتی کے لئے جسم کے واسطے بھی مثل ہمارے
ڈیان مکانٹ کے ڈانچ کی ضرورت ہے یہ ڈانچ نہ صرف مضبوط بلکہ
چمکدار بھی ہونا چاہیئے تاکہ ہم اپنے جسم کو وہ مختلف حرکتیں دے سکیں جن کی ضرورت
لاحق ہوتی ہے اس ضرورت کے پورا کرنے کے لئے جسم کے ڈانچ میں دوسو
سے بھی زیادہ الگ الگ ڈیان نامیہیں بذریعہ پٹھون کی بندش کے جن سے
جوڑے تھیں جوڑی ہو ہی ہوتی ہیں ابتدا از پچپن میں ڈیان نرم و چمکدار ہوتی ہیں
جو انی میں سخت و مضبوط ہو جاتی ہیں مگر بڑھاپے میں حالت تبدیل ہو کر نازک و خشک
ہو جاتی ہیں اور آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں ڈیان اس وقت تک ٹھنکی کہ نہیں پہنچتے ہیں جب تک
قد بڑھنا بند ہوئے گو چند سال نگذر لیں اور یہ زمانہ عموماً ۲۰ سے ۲۵ سال کی عمر تک
سمجھنا چاہیئے بالیدگی کے زمانہ میں بے ڈھنگے بیٹھے یا سونے یا نامناسب لباس
سے نرم پٹھون میں بد وضعی پیدا ہو سکتی ہے اور یہ اتنی قسم کی بے احتیاطیوں سے
ریڑھ کی ہڈی کچ سینہ چپٹا گول منڈ ہے پتی کرا اور بے ڈھنگے پاؤں ہو جاتے ہیں۔

خود کردہ مصنوعی ذرایع سے جو بیڈولیاں پیدا کی جاتی ہیں انکی بڑی بڑی مثالیں یہ

بیڈولی ہیں (۱) چین کی فیش ایل عورتوں کے پاؤں جو بیڈولیسی بندشوں کے

جن سے انگلیاں پاؤں کی نیچے تھم ہو جاتی ہیں کچھ عجیب طرح کی کہنیاں بن جاتی ہیں۔

(۲) شمالی امریکہ والوں کے سرجن کو چٹا کرنے کے لئے پیشانی پر تختہ سے دباؤ پہنچایا جاتا

ہے ایسا کر کے فروطی شکل پیدا کرنے کی واسطے مضبوط بندشیں کام میں لائی جاتی ہیں۔

(۳) ایسی مہذب فیش ایل عورتوں کی ہسٹری کی مگر جو خوبصورتی کے سہجہ و خطہ میں مبتلا

ہو کر فیائدہ و نامعقول کوشش صانع حقیقی کی صنعت بالغہ کو اور سدا ہونے کی کر کے اپنی

مگر موٹو تو رکروہ حالت پیدا کر لیتی ہیں جو بعض کیڑوں کے لئے خوب صورتی ہو تو ہتھو

لیکن انسان کے لئے یقیناً بیڈولی ہے جسم انسان کی ہڈیوں کا پچھن میں بچکار ہونا مناسب

طور سے ضرورت اس بات کی ظاہر کرتا ہے کہ جسم کی بالیدگی قیوہ و درستگی سے

ہونی چاہیے اس مضمون پر آمندہ زیادہ وضاحت کے ساتھ بحث کیا جائے گی۔

تھیمپاٹسو جمہوریات کا گوشت جس میں چربی نہ ہو ریشوں سے بنا ہوا ہوتا ہے

عضلات اگر لگ لگ ہوئے بے چربی کے گوشت کو ابالا جائے تو اُسکے چوٹے

چھوٹے ٹکڑے اور ٹکڑوں کے باریک باریک ریشے الگ ہو سکتے ہیں اگر ان

باریک ریشوں میں سے کسی کو خوردبین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس میں

ایسے مہین مہین ریشے اور بھی ہیں جو خالی آنکھ سے نظر نہیں آ سکتے۔

عضلات یہ ریشے ایسے مہین مہین ہوتے ہیں کہ ایک انچ جگہ گہرنے کے

کا کام لئے کئی سو برابر برابر رکھنے پڑیں گے ان میں سے ہر ایک ریشے

میں قوت سکڑنے اور پھراپنی لمبائی پر پھیل جانے کی ہوتی ہے ان ہی ہزاروں

باریک ریشوں سے عضلات بنتے ہیں جن کی متفقہ حرکت سے اعضا

جسم اپنا کارمفوضہ انجام دیتے ہیں یعنی سکڑنے کے ذریعہ سے حرکت پیدا

کرتے ہیں سارے جسم میں کوئی ڈھائی سو جوڑ عضلات کے ہوتے ہیں اور ان کی
 ترتیب جسم کے ہر دو جانب سوائے ستا و مستثنیات کے ایک ہی سی ہوتی ہے
 عضلات
 ٹانگوں کے عضلات جب ٹانگوں کی ہڈیوں پر عال ہوتے ہیں تو
 کا ہتھال
 ہم چلتے ہیں بہاگ تے ہیں کو دستے ہیں وغیرہ دست و بازو کے
 عضلات کے ذریعہ سے ہم کام کرتے ہیں لکھتے ہیں باجے بجاتے ہیں اور ہاتھ
 سے کرنے کے جملہ کام انجام دیتے ہیں دھڑکے عضلات سے جسم پیدا ہوتا ہے
 اور اس خلایک روک ہوتی ہے جس میں اندرونی اعضا کہے ہوئے ہیں
 کے عضلات دم کشی کے لئے مفید ہیں اور پردہ حدود شکم *Musculi*
 کے ساتھ کام کرتے ہیں چھوٹے چھوٹے نازک عضلات سے لکھتے اور اور جنش
 کرتی ہے جو ان سے ہی زیادہ نازک عضلات کان کو مختلف آوازوں کے سماعت
 کے لئے موزون کرتے ہیں یہ عضلات ہی کی بدولت چہرہ بھی مختلف جذبات کا اظہار
 کرتا ہے غصہ ملالت - حسد و رنج کی زندہ تصویر چہرہ بر ان نازک نازک شیون
 کی مختلف حرکتوں سے کہنچ جاتی ہے جو جلد سے ملے ہوئے ہیں جسم کی حرکت
 کا مدار عضلات کے فعل پر ہے اگر عضلات نہ ہوتے تو آدمی ایسا ہی بے بس
 ہوتا جیسا کہ کوئی درخت جس کی ساری ٹھراوی جگہ کٹ جاتی ہے جہاں اس کا
 بیج آگ آئے دل جو ہر وقت دھڑکتا رہتا ہے اور جسم کے ہر حصے کو زندگی بخش
 خون پہنچاتا رہتا ہے ایک عضلہ ہی ہے بلکہ خون کی رگیں ہی جو جسم کے
 مختلف حصوں کو خون لپھاتی ہیں شکل سوائے عضلات کی ملی کے اور کچھ ہوتی
 ہیں عضلات کی بدولت جب وہ دیگر اعضا پر عال ہوتے ہیں ہم بڑھتے ہیں
 بڑھتے ہیں چلتے ہیں پھرتے ہیں عضلات جسم کو خوب صورت و سڈول
 بناتے ہیں ہڈیوں کے بد صورت اُتار چڑھاؤ اور گرہوں کو ٹھانکتے ہیں اور

انسان کو وہ عظمت بخشتے ہیں جس سے وہ بلحاظ خوب صورتی کے جزیرہ دیگر حیوانات سے اس حد تک بڑا ہوا ہے۔ آئندہ یہ بھی بتلایا جاوے گا کہ کس طرح غلط تیار ہوتے ہیں اور کس طرح مناسب ورزش نہ کرنے سے کمزور ہو جاتے ہیں

زنا پر بائیں طرف سینے پر پیوں کے زیرین کنارے سے ذرا اوپر ناہتہ طور کھو دیکھو کچھ اندر دھڑک رہا ہے۔ اچھا اب اپنی کسی دوست کے اسی مقام پر کان لگاؤ کہ کتنا سنائی دیتا ہے بات یہ ہے اندر ایک زندہ پچکاری ہے جس کو دل کہتے ہیں جو شہر بہر چین سے لیکر بڑھائے تک ہر منٹ میں ۶۰ سے لیکر ۷۰ دفعہ تک حرکت کرتا رہتا ہے گو کبھی تھک کر ذرا سست روی اور کبھی گراگرمی اس غضب کی تیز روی اختیار کر لیتا ہے کہ گئی ہی نہیں جاسکتی تاہم آرام لینے کو کبھی ۵ سکند بھی نہیں رکتا یہ دیکھ کر بتلایا جا چکا ہے کہ دل ہی ایک کھوکھلا عضلہ ہے مرد کے دل کا وزن قریب دس اونس اور عورت کے دل کا وزن قریب آٹھ اونس ہوتا ہے اندازہ کے لئے دل مہٹی برابر سمجھ لیجئے جس آدمی کی مہٹی بڑی ہوگی اوس کا دل بھی بڑا ہوگا تاکہ قوی دست باز و کو بہت سا خون بہم پہنچائے دل چھلی کا دل نہانے کے ٹپ کے برابر ہوتا ہے لیکن بعض چھوٹے جانداروں کا دل اتنا ذرا سا ہوتا ہے کہ خود میں سے دیکھا ہی دیتا ہے۔

دو دل دل کے بیچ میں لمبائی کی جانب ایک پردہ ہوتا ہے جس سے اس کے دو حصے ہو جاتے ہیں اور ان خالوں میں سے بھی ہر ایک اوپر نیچے دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے دل کے ہر ایک جانب کے بڑے حصے کو علیحدہ علیحدہ دل خیال کر سکتے ہیں بعض نیچے درجے کے جانداروں میں یہ دونوں حصے دل کے صرف ریشوں سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں اور بعض کیڑوں میں ۳ یا ۴ دل

بھی ہوتے ہیں۔ دل کچھ خلا کو جسم کے ہر حصے سے ملائے گا ذریعہ ایسی نالیان ہیں جو دل کے پاس انگوٹھی برابر موٹی ہوتی ہیں لیکن آگے چل کر شاخیں بکلتے بکلتے ایسی بہین ہو کر ریشیوں سے جالمتی ہیں کہ خالی آنکھ سے اندر ہی نہیں آتیں بعض نالیوں میں ہین ہوتی ہیں کہ سٹو سے بھی زیادہ ملکہ معمولی سوئی کے برابر ہونگی۔

۱۳ شریان دورید
یہ نالیان دو قسم کی ہوتی ہیں (اول) وہ جو دل کے حصص زیرین سے ملتی ہیں جن کو شریان اور دوسرے وہ جو دل کے حصص

بالا میں ملتی ہیں جن کو وریکھتے ہیں۔ جسم کے مختلف حصص میں دونوں قسم کی رگیں برابر موٹی ہوتی ہیں تا آنکہ انجاموں پر نہایت باریک نالیوں کے ذریعہ سے جن کو *capillaries* کہتے ہیں مل جاتی ہیں اب ظاہر ہے کہ یہ شریانوں کا ایک ہی ہے جو ہر دو انجاموں پر موٹی اور بچ میں پٹی ہوتی ہیں دل کے نیچے والے خانے خون کو رگوں میں ڈھکیل کر جسم کے مختلف مقامات پر پہنچاتے ہیں اور اوپر کے خانوں کی رگوں کے ذریعہ سے خون اوپر کے خانوں میں لوٹ آتا ہے جو خون دل کے بائیں جانب سے روانہ ہوتا ہے وہ دل کی دہائی جانب لوٹ کر آتا ہے اور جو خون دل کے دہائی جانب سے چلتا ہے وہ پہیڑوں میں سے گذر کر دل کی بائیں طرف کی اوپر کے خانے میں آتا ہے ورنہ در راستوں سے خون دل کے ہر جانب کے اوپر کے خانے سے پیچے کے خانے میں آتا ہے لیکن ایک جانب سے دوسری جانب بلا دورہ رگوں کا ختم کئے نہیں جاسکتا۔

تختیا ۶۱ سیر خون
اوسط قد و قامت کے جسم میں قریب ۱۲ پونڈ کے خون ہوتا ہے اگر اس عجیب عرق کا کچھ حال سمجھا ہے تو اپنی انگلی کے سر سے تین ذرا سوی چھو کر ایک چھوٹا سا قطرہ باہر نکال لیجئے اس قطرہ کو شیشے کے

ٹکڑے پر پھیلا کر خوردبین سے دیکھنے پر معلوم ہوگا اسودہ سُرخ نہیں ہے بلکہ
ہلکا کہربائی رنگ کے بغور دیکھنے سے یہ بھی معلوم ہوگا کہ خون ایک صاف
عرق ہے جس میں لاتعداد چھوٹے چھوٹے دانے بہتے بہتے پھرتے ہیں ان دانوں کو
جرم خون کہتے ہیں۔

عجائبات خون | جرم خون میں زیادہ چھپے یا قرض کی شکل کے بیج میں سے کٹانوں
کی بہ نسبت کچھ دبلے ہوئے اور ایسے زیادہ سے ہوتے ہیں کہ تین ہزار بانسوں
برابر رکھنے سے صرف ایک انچ جگہ گہری لک لک دانے زرد یا کہربائی رنگ کے
معلوم ہوتے ہیں لیکن بہت کثرت سے جمع ہو جانے پر جیسا کہ خون میں ہوتا ہے
مجموعہ سُرخ دکھائی دینے لگتا ہے اور اس واسطے ان کو خون کے سُرخ جرم
Red blood corpuscles کہتے ہیں بغور اچھی خوردبین سے دیکھنے پر

معلوم ہوگا کہ بعض دانے باقیوں سے بڑے اور سفید یا ہورے ہوئے رنگ کے ہیں
خون کے سفید جرم White blood corpuscles ہیں اور انکی تعداد
تین یا چار سو دواؤں پچھراک ہوتی ہے خون کے دانے غیر متحرک اجسام
نہیں ہوتے کہ وہ خون کی رو کے ساتھ بہتے بہتے ہیں بلکہ زندہ جرم ہوتے
ہیں اور ہر جرم ایسے ہی غیر متحرک و آزاد زندگی بسر کرتا ہے جیسا کہ چمپلیاں
سمندریں تیرتی ہیں یا پرندہ ہوا میں اوڑھتے پھرتے ہیں سُرخ دانے
وہی سفید دانے ہیں جو زیادہ عمر کے ہو کر ایسے ہو جاتے ہیں جرم خون کی
نسبت قیاس کیا گیا ہے کہ قریب ۱۰ ہفتہ کے زندہ رہتا ہے اس حساب
سے ہماری زندگی کے ہر گنڈ میں کئی کئی ہزار مر جاتے ہیں اور ان کے مرے
وہ اعضا جو اس کام پر تعینات ہیں خون سے نکال کر تلف کر دیتے ہیں
شیرے لگانے والے شیرے ہر دو طرح کے جرم خون جسم کی اہم خدمات

انجام دیتے ہیں۔ سفید جسم جسم میں ہر طرف دورہ کر کے بار و ضرر سیدہ حصوں کی
درستی کرتے ہیں بعینہ گویا پھیری والے ٹھیکرے ہیں جو ادھر ادھر ٹوٹے ہوئے
برتنوں اور چیزوں کی مرمت کرتے پھرتے ہیں سرخ جسم اسپین پیپرون کی لیکر
جسم کے ہر حصہ کو پہنچاتے ہیں ہر جسم اس قابل ہوتا ہے کہ اپنے سے کہیں زیادہ
اسپین لایوچائے جو جنکاس اسپین سے لے ہوئے ہوتے ہیں جن
سرخ رہتا ہے اسپین نکل جاسے پر رنگت سیاہی مائل ارغوانی ہو جاتی ہے
اسی سبب سے خون ان رگون میں جو خون دل سے لیجاتی ہیں سرخ
اور ان میں جو خون لوٹا کرتی ہیں سیاہی مائل ارغوانی ہوتا ہے بے رنگ
حصہ خون کو Plasma کہتے ہیں اس میں مختلف مادے اس قسم کے
شامل ہوتے ہیں جن سے عضلات = پٹیاں و دیگر شے بنتے ہیں یہ مادے
ہماری غذا ہضم ہو کر حاصل ہوتے ہیں ان کے علاوہ اس حصہ خون میں وہ
روی بھی ہوتی ہے جو جسم کے روزانہ کام کاج سے پیدا ہوتی ہے اور جنکو
خون ان بعض اعضا تک لیجاتا ہے جن کا یہ کام ہے کہ اس کو دور کر کے ریح
روان کو صاف رکھیں۔

دوران خون دل کا کام خون کو گردش دینا ہے اور اس کام کو وہ ایسی
سرگرمی سے انجام دیتا ہے کہ جسم کے کل خون کی مقدار اس عضو میں سے
ہر نصف منٹ میں گزر جاتی ہے۔ قوی آدمی کا دل ہر روز خون کے تین سو
پینچون سے کم نہیں دیکھتا اور اس کام میں اسکو اتنی قوت صرف کرنی پڑتی
ہے جتنی سو سو پونڈ کے ہزار پتہ وں کو زمین سے کندھے تک اوٹھانے
کے واسطے درکار ہے دل کی ہر حرکت کے ساتھ خون کی موج دل سے روانہ
ہو کر شریانوں کے انجام تک پہنچتی ہے جہاں جہاں یہ رنگین سطح جسم کے قریب

آگئی ہیں وہاں اس موج کو محسوس بھی کیا جاسکتا ہے اور یہی نبض ہے نبض
 کی حرکت ہر منٹ میں قریب ۷۰ مرتبہ ہوتی ہے بچوں کی نبض ذرا زیادہ تیز
 چلتی ہے اور ورزش کرنے سے اسکی حرکت بڑھ جاتی ہے خون دل کے بائین
 جانب کے خانہ زیرین سے روانہ ہو کر دوڑتا ہوا شریانوں کے ذریعہ سے
 مختلف حصص جسم میں جا پہنچتا ہے پھر وہاں سے وریڈون کے ذریعہ سے جمع
 ہو کر دل کے دایہنی طرف کے اوپر کے خانہ میں لوٹ آتا ہے یہاں سے اسی
 جانب کے پیچے کے خانہ میں اگر ایک بڑی سی شریان کے ذریعہ سے
 پیہیڈون کی طرف صاف ہونے کو ڈھکیل دیا جاتا ہے اور پیہیڈون میں
 سے گزدر صاف ہو جاتا ہے صاف ہونے کے بعد وریڈین خون کو دل کے
 بائین طرف کے اوپر کے خانہ میں لے پہنچتی ہیں جہاں سے اسی طرف کے
 پیچے کے خانہ میں جا کر پھر جسم کے دورے کے لئے نکل کھڑا ہوتا ہے اسباب ظاہر
 ہے کہ خون جہاں سے چلا ہے وہاں لوٹ کر آنے سے پہلے دو دورے
 کرتا ہے ایک دل کے بائین پیچے کے خانہ سے دایہنے اوپر کے خانہ تک دوسرا
 دایہنے پیچے کے خانہ سے بائین اوپر کے خانہ تک خون کے کچھ حصہ کو رگوں
 کے دوست میں دورہ ختم کر کے دل میں پہنچا پڑتا ہے = معده = و تلی
 و دیگر اعضا سپٹ کا خون ایک بڑے وریڈین جمع ہوتا ہے جو بذریعہ جگر
 کے اسکو شریان و وریڈون کے دوسرے سٹ میں تقسیم کر دیتی ہے
 جگر کے گندے میں خون میں عجب تبدیلیاں ہو جاتی ہیں پھر ایک وریڈ کے
 ذریعہ سے اس بڑے وریڈین جاتا ہے جس میں جسم کے تمام پیچے کے حصہ کا
 خون جمع ہوتا ہے اور یہ رگ خون کو دل کے دایہنی جانب جا ڈالتی ہے
 اس دورہ کو *portal circulation* کہتے ہیں -

دل کی حفاظت | صحت و درازی عمر کے لئے قوی دل ازلیں ضروری ہو جس آدمی کا دل کمزور ہو وہ زندگی کے مرحلوں کے واسطے ایسا ہی بے سرو سامان ہے جیسا کہ کوئی چھوٹے سے یا نا کارہ انجن کا جہاز بحر اٹلانٹک کے عبور کے واسطے جسم کا کوئی عضو بغیر خون کے کام نہیں کر سکتا اور عضو کو خون پہنچانے کا حصول پر ہے خون کی کافی مقدار کے بغیر غیاں خراب ہو جاتی ہیں عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور عضو کو صدمہ پہنچتا ہے مناسب حال ورزش دل کو قوی کرتی ہے اگر تم لیٹ کر بغیر کی حرکت گنوتو قریب ۶ کے ہوگی بیٹھنے پر ۷ یا ۸ تاک بڑھانے کی کھڑے ہونے پر ۱۰ یا ۱۲ تاک ہو جائے گی اور ورزش مثل پہاگنے یا کودنے سے نصف ۱۰۰ ضرب فی منٹ یا اس سے بھی تیز ہو سکتی ہے دل ایک عضلہ ہے اور مناسب حال ورزش میں اسکی رفتار تیز کر کے اسکی قوت بڑھائی جاسکتی ہے ورزش جس سے دل کی حرکت تیز ہوتی ہے زیادہ تیزی کے ساتھ خون منقسم کر کے زندگی کی جملہ ضروری کارروائی کو تازگی بخشتی ہے زیادہ سخت ورزش بھی دل سے بہت زیادہ کام لینے کے سبب سے نقصان پہنچا سکتی ہے بلکہ یہ بھی ممکن ہے کہ دل کے روکدار راستوں کے نازک بندوں میں سے کوئی پھٹ جائے۔

= متبا کو - تیز شراب = اور ہر قسم کی محرک چیزیں پیدا کرنے والی اشیاء۔
دل کو نقصان پہنچاتی ہیں یعنی ان سے دل کے ریشوں کی چربی بن کر اول عارضی اور پھر دائمی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ جو اموات دل کے باعث کہی جاتی ہیں ان میں سے اکثریت سے ایسے ہوتے ہیں جن کا تعلق متبا کو یا تیز شراب سے ہوتا ہے۔

خراب خون | خون میں خرابیاں ان کثافتوں کی جو جسم سے اٹھتی ہوتی ہیں فوراً نہ دفع
 ہو جائے یا موجودگی ان مضر اشیا سے جو کھانے کے ساتھ کھائی جائیں یا کثرت استعمال
 محرکات یا غفلت اور استیاء سے ہو سکتی ہیں خون میں بیجوالی بھی ہو سکتی ہے۔
 کہ اس میں وہ اجزاء جو پرورش جسم کے لئے مطلوب ہیں ناکافی ہوں۔ خون کو
 صاف اور عمدہ رکھنے کے واسطے ہر شخص کو لازم ہے کہ جلد پھیرے۔ جگر۔ گردہ
 و امعاء کو اخراج کثافت خون کی نالیان میں عمدہ کارآمد حالت میں رکھے اور ایسی
 اشیا کھانے سے اجتناب کرے جو کارآمد نہیں ہیں بلکہ قابل اخراج ہیں۔
 اس قسم کی اشیا میں سے تیز شراب تنباکو اور دیگر مصلحے مثلاً رائی مرچ
 مرچوں کی پھٹی وغیرہ بہ کثرت مستعمل ہیں اگر انکو نہ سویا جائے یا غیر کھیتی غذا
 کھائی جائے تو خون کے امتحان سے واضح ہوگا کہ سرخ اجرام خون میں
 بہت کچھ کم ہو جاتی ہے اس سے ظاہر ہے کہ بہت کچھ ضرورت انہی طرح سونے
 اور پرورش کرنے والی غذا کی ہے۔ نیویارک کا ایک مشہور طبیب خون کے
 امتحان سے بتانے کا دعویٰ کرتا ہے کہ شخص شعل گدشتہ کو انہی طرح
 سویا ہے یا نہیں ایسی قسم کی کثرت بے احتیاطی میں مصروف رہا ہے یا نہیں
 اگر خون صاف اور ان ضروریات سے جو پرورش جسم کے واسطے مطلوب ہیں
 بہرور ہو تو ضعیف طرح یقین کیا جاسکتا ہے کہ اعضا جسم تندرست رہینگے۔
 یہ پیش ہے | اتنے کبھی منبذک کہ بنایا دیکھا ہے غالباً نہیں۔ جبکو کسی ایسے مقام پر
 چلیں جہاں منبذک بہت سے ہوں۔ وہ سامنے کنارے پر ایکساں بنائیں
 بیٹھا ہے۔ اسے لاوہ پانی میں دم سے کو کر غوطہ لگا گیا کچھ ہرج نہیں فرما
 صبر کر وہ تھوڑی دیر میں پینے کے واسطے پہرے آتے ہیں اور بگاڑ وہ نکلا
 آتے کے قریب پہنچنے پر وہ صریحاً ہم۔ بڑے بڑے بلبلے ہوا کے منہ سے

خارج کرتا ہے۔ پہر سچ بنی اور پرا کر صرف اپنی ناک کی نوک جس میں غور سے دیکھنے پر معلوم ہو گا کہ چھوٹے چھوٹے سوراخ بمشکل سوئی سے زیادہ بڑے ہیں سطح آب سے اونچے کرتا ہے۔

ہوائی [اب اس کے چوڑے گلے کو بغور دیکھو اور پر نیچے ہوتا ہوا معلوم ہوتا ہے گویا وہ کچھ مٹی رہا ہے دراصل وہ پی رہا ہے پانی نہیں بلکہ ہوا۔

مینڈک مطوب مقامات پر اور غالباً ہمیشہ بیگے رہتے ہیں۔ پس ان کو پانی پینے کی ضرورت نہیں ہے لیکن ہوا ان کو مٹی پڑتی ہے ورنہ وہ مر جائیں اگر اس کے جسم کو چیرا جائے تو اندر خاصے بڑے بڑے دو ہوا کے تھیلے اس کے منہ سے بذریعہ ایک چوٹی سی نلکی کے ملے ہوئے معلوم ہوں گے پانی کے اندر جاتے سے پہلے مینڈک اتنی ہوا اپنے لیتا ہے جتنی ان ہتھیلیوں کے برابر ہے۔ ان کے واسطے درکار ہے اور پانی میں کچھ دیر رہنے کے بعد وہ پھر مٹی ہوا برہنے کو اور آتا ہے۔

ہمارے جسم میں ہی ایسے ہی ہوا کے تھیلے (پھیپھڑے) ہیں جیسے کہ مینڈک کے۔ فرق یہ ہے کہ ہمارے پھیپھڑے کے دو ہزار فیٹ

بناوٹ ہیں بہت زیادہ پھیپھڑے ہوتے ہیں مینڈک کو ہوا پینے کی ضرورت اس لئے ہوتی ہے کہ اس کی پسلیاں نہیں ہوتیں لیکن ہماری پسلیوں سے ہوا پینا ہوا ہے۔ ہم پھیپھڑے پھلا سکتے ہیں پس ہم مونیہ یا گ سے ہوا کھینچ لیتے ہیں مینڈک کو ہوا بدلنے کی ضرورت ۱۰ یا پندرہ منٹ میں ہوتی ہے بلکہ ممکن ہے کہ بعض اوقات وہ اس سے بھی زیادہ دیر تک سانس نہ لے لیکن ہمارے پھیپھڑوں کو تبدیل ہوا کی ضرورت ۱۵ سے ۲۰ مرتبہ تک ہر منٹ میں جبکہ ہم جیکار ہوں اور اس سے دو گنی مرتبہ

دور نے یا سخت ورزش کرنے میں ہوتی ہے پھیپھڑوں کا کام خون سے بعض خرابیوں کو دفع کرنے کا ہے اس کام میں اسلوئی کی نظر سے اس میں نازک سا پردہ ہوتا ہے جس کو پھیلا میں تو دو مربع فٹ سے زیادہ ہو گا اس میں سے کل جسم کے خون کی برابر مقدار ہر منٹ میں صفائی کے لئے گزر جاتی ہے اس کا رروائی سے خون بعض زہریلے مادے چھوڑ کر زندگی بخش ہوا یہ اس میں لچکتا ہے ایک سین وہ ہر لشتہ کو پہنچا کر ان کو کام کے قابل درست رکھتا ہے آگے چلا کر پھیپھڑوں کے کام کے بابت اور یہی لکھا جائیگا۔

معدے کے ۳۰ فیٹ جسم میں ایک چوٹی سی پتلی ہوتی ہے جو دل پھیپھڑہ =

و معدہ تینوں کا کام دیتی ہے پیچے ورجے کے بہت سے حیوانات میں دل اور معدہ ایک ہی ہوتا ہے لیکن انسان کے جسم میں دوران خون دشمنی و انضمام غذا کے کام ۳۰ علحدہ علحدہ اعضاء سے انجام پاتے ہیں۔ عموماً معدہ ان جملہ اعضاء کو کہتے ہیں جو غذا ہضم کرنے کے کام آتے ہیں ان میں اصل معدہ صرف ایک ہوتا ہے اور کچھ زیادہ ضروری بھی نہیں۔

عضو جو ہضم کرتا ہے کوئی ۳۰ فیٹ لابی پیچ ورجے کی ہونٹوں سے لیکر جسم کے دوسرے انجام تک ہوتی ہے اس نلی سے ملے ملے مختلف اعضاء واقع ہیں جن کا تعلق کم و بیش انضمام سے ہے۔

زندہ مچلی اس نلی کے اوپر کے کنارے پر دانت ہوتے ہیں جو جھڑوں سے ملکر چکی کا کام دیتے ہیں یہاں غذا پستی ہے تاکہ پیچے کے دیگر اعضاء اس پر آرام سے عامل ہو سکیں جن بعض جانوروں کے مونہ میں دانت نہیں ہوتے ان کے معدہ میں بہت عمدہ دانت ہوتے ہیں۔

جن سے غذا انجونی چبا کی جاتی ہے۔ اگر ہم بہت جلد کھانے کا ارادہ کریں تو یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ ہمارے معدہ میں دانت نہیں ہوتے پس اگر غذا چبائی ہے تو نگلنے سے پہلے چبائی چاہیے زبان چبانے میں یہ امداد دیتی ہے کہ غذا کو دانتوں کے بیچ میں رکھتی ہے اور ایک جانب سے دوسری جانب ہٹاتی ہے موندہ کے ہر جانب ۳ جوڑ غدد ہوتے ہیں یہ غذا میں لعاب دہن ملائے ہیں لعاب دہن سے غذا نرم ہوتی ہے اور اس میں تبدیلی ہی پیدا ہوتی ہے۔ ایک تیلی سی نالی موندہ کے پچھلے کنارے سے معدہ خاص تک جاتی ہے جو سینے کی ہڈیوں کے ٹھیک نیچے واقع ہوتا ہے۔ معدہ خاص دراصل صرف پہلا حصہ ہضم کرنے والے انگلی کا ہے اس میں کوئی سپائمنٹ (قریب ڈیڑھ سیر) کے انجالیش ہوتی ہے اور اس کے ہر جانب عجیب و غریب چھوٹے چھوٹے نالی دار غدد ہوتے ہیں جن میں لعاب معدہ بنتا ہے معدہ کے پیچھے کا حصہ امعاء اعلا سے ملتا ہوا ہوتا ہے جو پیٹ کے خلا میں گھڑائی مارے رکھی ہوتی ہیں ان کی لمبائی کوئی ۲۵ فیٹ ہے معدہ سے چھ انچہ نیچی امعاء اعلا میں ایک راستہ بنا ہوتا ہے جس میں سے دو نہایت ضروری عروق لعاب عنق الطحال و صفرا داخل ہوتے ہیں ان میں سے اول الذکر غدد و موندہ عنق الطحال سے بنتا ہے جو معدے کے پشت پر ہے اور آخر الذکر جگر سے بنتا ہے جو معدہ کے داہنی جانب کسی قدر اس پر چڑھا ہوا ہے۔ انتریلون میں اول سے آخر تک جا بجا چھوٹے چھوٹے غدد و لعاب دار جلی میں دبے ہوئے ہیں ان سے ایک اور عرق بنتا ہے جس کو لعاب امعاء کہتے ہیں پیٹ کے خلا میں داہنی طرف پیچھے کی جانب امعاء اعلا

بڑی نرسری سے جاتے ہیں جس کی لبنائی کوئی ہ فیض ہوتی ہے یہ ملکہ ہضم کے آلات مکمل ہو جاتے ہیں۔

۵ عجیب عرق جطور ابھی بیان ہوا ہے۔ ہضم کے متعلق چند لعاب ہوتے ہیں لعاب دہن۔ لعاب معدہ صفرا لعاب غنی الطحال و لعاب امعاء ان سب کا کام یہ ہے کہ غذا کو حل کر کے قابل ادخال خون کر دین ہر لعاب اپنا اپنا اثر علویہ علیحدہ کر کے غذا کے بعض حصص کو اصل سے متعارف مادہ بنا کر تیار کر دیتا ہے کہ خون میں داخل ہو سکے اور ریشے بن سکیں۔ مثلاً لعاب دہن غذا کے نشاستے پر عامل ہو کر اسکی شکر بنا دیتا ہے۔ صفرا چکنائی ہضم کرتا ہے نیز اس سے بعد ہضم غذا کے دیگر حصص کے قابل ادخال ہونے میں امداد ملتی ہے لعاب غنی الطحال سے نشاستہ البیومن و چکنائی ان غذا کے تین ضروری اجزا ہضم ہوتے ہیں لعاب امعاء ہضم کے مذکورہ اجزاء غذا و شکر کو ہضم کرتا ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ شکر صرف لعاب امعاء ہضم ہوتا ہے اور یہ لعاب صرف اسوقت عامل ہوتا ہے جب غذا معدہ خاص سے گذر کر امعاء میں پہنچتی ہے۔

ایک لقمہ روٹی اگر روٹی کے کڑے کو ہضم ہوتا دیکھ سکیں تو یہ معلوم ہوگا کہ اول لعاب دہن چبانے میں ملکہ اسکی نشاستے کا کچھ حصہ شکر بنا دے گا۔ لقمہ پر لعاب معدہ عمل شروع کرے گا اور روٹی کے اوس جزو کو ہضم کر دے گا جسکو البیومن یا گلوٹین کہتے ہیں امعاء میں پہنچتے ہی جگر اور پتہ متعارف مناسب صفرا کی اس میں ملا دیگا جس کا کام یہ ہے کہ روٹی کے ہر چکنائی دار جزو اور لکھن وغیرہ کو جو ساتہ کہا گیا ہے ڈھونڈ ڈھونڈ ایک ملائی جیسی شے بنا دے۔ یہ فوراً جذب ہو کر جسم میں تقسیم ہو جائے گی

یہ لہجہ غنہ الطحال کی باری آئے گی جو لہجہ صحن لہجہ معده و صفراء کے شروع کئے ہوئے کام کو خود انہی پر نسبت زیادہ اچھی طرح کر کے اس کا ردوائی کو تمام پہنچاویگا۔ لہجہ امعاء شکم کے ہر ذرے پر جو غذا کے ہمراہ کھایا گیا ہو عامل ہو کر کارروائی مضمم کو جو پھلے کے عروق نے کی ہے انجام کو پہنچاویگا۔ اس طرح ایک ٹکڑہ روٹی کا پوری طرح مضمم ہوتا ہے اس کے بعد لاکھوں خواہش مند دھاتوں میں جا پڑتا ہے۔ ان راستوں کے ذریعہ سے مضمم شدہ غذا خون کی رگوں میں پہنچتی ہے جہاں سے اول جگر میں جاتی ہے پھر دل میں اور وہاں مختلف حصص جسم میں۔

ساڑھے تین واہنی طرف پیچے کی سپلیوں کے پیچے جگر ہوتا ہے جو جسم کے عجیب پونڈ جگر غریب اعضا میں سے ہے اگر اس کا کاریزی رنگ کا ذرا سا ٹکڑہ خور و بین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ وہ پشمار چھوٹے چھوٹے گول خالوں سے بنا ہوا ہے جن میں سے ہر ایک سرگرم خنثو اور صفراء بنانے کا میت ہے۔ سارے جگر میں یہ خانے ہوتے ہیں یا خون کی گزرے کی رگین اور وہ نازک راستے جن پر صفراء جو خالوں میں بنتا ہے جمع ہو کر پیچے کی طرف پتہ میں جاتا ہے۔ ایک نالی جگر اور اس پتہ سے امعاء اعلیٰ کو جاتی ہے اور معده سے چہا پیچہ پیچے جاتی ہے جگر کا سارا وزن کوئی ساڑھے تین پونڈ ہوتا ہے اور جسم میں سب سے بڑا غدود یہی ہے۔

صفراء نہایت مفید عروق جسم میں سے صفراء بھی ایک اور یقیناً سب کا کام عروق سے زیادہ عجیب ہوتا ہے۔ انسان و کتے کا صفراء سنہرا زرد اور بیل کا سنہرا ہوتا ہے۔ بعض بیماریوں میں آدمی کو سنہرے صفراء کے قے آتی ہے۔ اور اس سبب سے یہ خیال پیدا ہو گیا ہے کہ آدمی کا صفراء بھی سنہرا ہوتا ہے مگر کبھی غلط ہے۔ قے میں صفراء کے سنہرے ہونے کا باعث

وہ تبدیلیاں ہوتی ہیں جو معدہ میں لعاب معدہ کے ملنے سے ہو جاتی ہیں جسم کے دیگر عروق سے صفرا زیادہ کام آتا ہے۔ مثلاً

(۱) جیسا کہ ابھی بیان ہو چکا ہے ہضم غذا میں اس طرح مدد دیتا ہے۔ کہ غذا کی چکنائی کو ایک ملائی جیسی شے میں تبدیل کر کے قابل ادخال خون کر دیتا ہے۔
(۲) صفرا ہضم غذا کی اس تمام کارروائی میں جو امعاء اعلیٰ میں ہوتی ہے اس طرح مدد کرتا ہے کہ لعاب معدہ کی تیزی اس سے دور ہو جاتی ہے۔ لعاب معدہ سخت تیزاب ہوتا ہے۔ اگر صفرا اس پر اثر کرے تو لعاب غرق الطحال و لعاب امعاء کے اثر کو زایل کر دے صفرا سے امعاء میں سکرٹنے کی تحریک ہوتی ہے جس سے غذا ہضم شدہ آگے چلتی جاتی ہے۔ اس سے بھی بڑھ کر صفرا کہ عجیب طریقہ سے لعاب دار جہلی کی امداد ہضم شدہ غذا کو جذب کرنے میں کرتا ہے۔

(۳) زیادہ تر صفرا معدہ میں ایسی ردی چیزیں ہوتی ہیں جو مختلف حصص جسم سے مجتمع کی جاتی ہیں۔ جب جگر اپنا کام اچھی طرح نہیں کرتا تو یہ ردی مادہ جمع ہو جاتا ہے اور آدمی کی صحت میں فتنہ معلوم ہونے لگتا ہے۔

جگر کا کام لیکن جگر صفرا بنانے کے علاوہ اور کچھ بھی کرتا ہے۔ پہلے بیان

ہو چکا ہے کہ بہت سا حصہ اس خون کا جو امعاء اسفل (معدہ۔ امعاء غرق الطحال و قلی) میں سے گزرتا ہے ایک بڑی ورید میں جمع ہو کر جگر میں پہنچتا ہے جہاں سے وہ ایندہ منقسم کیا جاتا ہے۔ اس کارروائی کا مقصد یہ ہے کہ جگر ہضم کی کارروائی ختم کرنے کے واسطے غذا کے اُن اجزاء کو جو قبل ختم کارروائی ہضم داخل ہو گئے ہوں ہضم کر دے۔ اور بالخصوص ان مضر اشیاء کو جو غذا کے ہمراہ داخل خون ہو گئے ہیں علیحدہ کر لے جگر کا

ایک بہت بڑا کام یہ ہے کہ خون عین سے وہ کثیر مقدار شکر جو بعض اوقات کہانے کے ساتھ کہا جی جاتی ہے اور ہمیشہ از خود کارروائی ہضم سے اس حالت میں بن جاتی ہے جب نشاستہ دار غذا کا استعمال کیا جائے۔ روک لے۔ اگر کچھ ایک دم سے داخل دوران خون ہو جائے تو بہت سے اعصاب کو سخت نقصان پہنچنے کا ڈر ہے۔ اس خرابی کی انسداد کے لئے جگر بہت بڑا حصہ اسکا عملدہ کر لیتا ہے اور تھوڑا تھوڑا کر کے خون میں وقتاً فوقتاً ماہین ہمارے کہانے کے وقفوں کے داخل کرتا ہے اب صاف ظاہر ہے کہ اگر کوئی شخص عادتاً اتنی زیادہ شکر کھاتا ہے کہ جس کو سنبھالنا جگر سے ممکن نہیں تو جگر کو بوجہ انجام دہی خدمت جسم فوضہ سخت نقصان پہنچنے کا ڈر ہے۔

خادم رئیس جگر نہایت ہی جان نثار خادم ہے اس کو خون میں سے نہریلا مادہ خارج کرنے میں ذرا ہی دریغ نہیں ہوتا حتیٰ کہ بجائے جسم کے دیگر حصص میں گردش کرنے دینے کے نہریلے مادے کو اپنے میں روک لینے سے ہی درگزر نہیں کرتا ہی باعث سے جب کوئی شخص شہ شراب سے مریا ہے تو جگر میں جسم کے دیگر حصص کی بہ نسبت شراب کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے یہی کیفیت بحالت موت نیز بعد مرگ باب۔ شکہ و دیگر ہر مائے معدنی ہوتی ہے۔ اسی سبب سے جگر کورائی۔ مرچ۔ مرچون کی چٹنی دیگر جملہ گرم و خراش پیدا کرنے والے اچار وغیرہ کے استعمال سے سخت نقصان پہنچتا ہے۔ باوصف جگر کی ان خوبیوں کے بہت سی ایسی بیماریوں کا الزام اس پر لگایا جاتا ہے جن کا فی الحقیقت ذمہ دار نہیں ہے۔ پس اپنے جگر کی معقول نگہداشت کرو اور اسکو تھوڑی معقول خبر گیری سے کبھی انکار نہوگا سترہ مریض جلد ماہرین علم ناٹوی۔ یعنی (تشریح الاعضاء) کا

قول ہے کہ اگر کل جسم کی جلد نکال کر پیلائی جائے تو ساڑھے سترہ مربع فیٹ رقبہ ہوگا۔ محض آنکھ سے جسم کی اس پوشش میں کوئی خاص دل چسپی نہیں معادوم ہوتی۔ لیکن خوردبین کے ذریعہ سے مشاہدہ کرنے پر ظاہر ہوتا ہے کہ جلد نہایت پیچیدہ و عجیب بناوٹ کی ہے جلد کا بالائی حصہ چھپٹے سنون کی پتھون سے بنا ہے یہ ایک دوسرے پر چڑھ کے کھڑی سی شکل میں نازک تر حصہ زیرین جلد کی محافظت کرتے ہیں۔ زیرین اجزاء اس پوشش کے جلد اعلیٰ ہیں ان میں وہ جالدار و پچکدار ریشے ہوتے ہیں جن کے سبب سے جلد میں پھیلنے کی صفت ہے۔ چون جون جسم بڑھتا جاتا ہے کہاں اس کی گنجائش کے لئے پھیلتی جاتی ہے کہاں کے بالائی حصہ میں عملا وہ پچکدار جالی کے اسی جالی میں پھیلے ہوئے اعصاب ہوتے ہیں جن سے کہاں چھونے اور گرم و سرد کا احساس کرتی ہے۔ نیز سب سے بڑا ضروری چھوٹی چھوٹی لمبائی کی نالیان بہت سی ہوتی ہیں۔ ان نالیوں کا حصہ زیرین مڑا ہوا اور کہاں میں دبا ہوا ہوتا ہے اور بالائی حصہ ترچھا ہو کر سطح تک آتا ہے یہ غدود پسینے کے ہیں اور سب ملکر جسم میں کئی لاکھ ہوتے ہیں۔

جلد کے کام حسب ذیل ہیں

(۱) حفاظت جلد حرارت کو روکنے کا عمدہ آلہ ہے اور اس وجہ سے بچے کو زبردست چھتے معمولی انقلاب حالت گرم و سرد سے بچے رہتے ہیں۔ سختی کے سبب سے جلد اس نقصان کو بھی روکتی ہے۔ جو اندرونی حصوں کو جلد کے نہ ہونے کی صورت میں دیگر چیزوں کی رگڑ سے پیدا ہوتا۔

(۲) دم کشی جلد بھی مثلاً ہسٹیرے کے عضو دم کشی ہے۔ منیڈک

اپنی جلد سے ایسی کامیابی کے ساتھ دم لے سکتا ہے کہ ایک منیڈک کے پیٹ پر نکل
 ڈالے گئے اور وہ کئی دن تک زندہ رہا انسان کی کہاں منیڈک کے برابر دم کشی
 نہیں کر سکتی۔ لیکن بحفاظت دم کشی اسکا کام ایسا ضروری یقیناً ہے کہ انکا محفوظ
 نہیں پوجہ عدم صفائی جلد اسی عمل دم کشی میں خرابی پڑ کر تکلیف دہ اثر پیدا ہوتے ہیں
 جلد کو کٹنا فتون سے اٹالینا ہی ایسا ہی عمل دم گھوٹنے کا ہے۔ جیسا کہ گردن کو
 ہیچ دینا یا سینے کو دبا دینا۔

(ج) اخراج آلائش جلد اخراج آلائش کا آلہ ہے اور بذریعہ پینے کے بہت کچھ
 کٹافین جسم سے باہر نکال سہکتی ہے۔ اس کا بدیہی ثبوت یہ ہے کہ جو لوگ نمک
 بکثرت کھاتے ہیں ان کے پینے کا بہت شور مچتا ہے۔

دو درستی حالت جلد کا ایک بڑا اہم کام جسم کے حالت گرم و سرد کو درست
 گرم و سرد رکھنا ہے جسم کے اندر کی حرارت ہمیشہ قریب قریب ۱۰۰ درجہ
 ہوتی ہے جو ہم جس حرارت میں موجود ہوں ۷ درجہ کم سے لیکر تین سو درجہ اوپر
 تک کیوں نہ ہو۔ پینے کے غدودوں کے عمل اور جلد کی نجی کی بخارات بننے کے
 ذریعہ جسم زیادہ حرارت میں جس کا اتفاق کم از کم کچھ کچھ عرصہ کے واسطے
 ہو جاتا ہے محفوظ رہتا ہے۔

۱۰۰ درجہ حس جلد آکھ حس بھی جس سے ہکواشیاء کی صورت و حالت کی اطلاع۔
 ان کی حالت گرم و سرد کی خبر اور ان کی قوت کا حامل معلوم ہوتا ہے۔ احساس تکلیف
 کا مفہوم بھی یہی ہے کہ دیگر اعضائے جسم کو نقصان سے بچایا جاوے۔

گردے گردے کے پچھلے حصہ میں معدے سے ذرائع جسم کے دو نہایت
 ضروری اعضا گردے گوشت میں دھے ہوئے ہوتے ہیں۔ گوشت کی صورت
 میں یہ اعضا جلد سے بالکل مختلف ہیں مگر بعض باتوں میں اس سے بہت

ملتے جلتے ہیں۔ گردے خاصکر چھوٹے چھوٹے چٹانوں سے بنے ہوتے ہیں اور ہر خانے سے ایک تیلی سی نالی نکلتی ہے یہ نالیاں بیرونی جانب عضو مذکور سے اندر کی طرف جاتی ہیں مرکز کو جاتے ہوئے ایک دوسرے سے ملکر بڑی ہوتی جاتی ہیں حتیٰ کہ پیچ کی خلا سے جا ملتی ہیں جہاں سے ایک بڑی نالی ہر گردے میں سے مشانہ کو جاتی ہے ان بڑی نالیوں کو حالبان کہتے ہیں ان خانوں اور نالیوں کا کام یہ ہے کہ خون سے وہ عرق جس میں بہت سے زہریلے مادے ہوتے ہیں علیحدہ کر لیں اسی عرق سے پیشاب بنتا ہے۔

مشانہ میں پیشاب جمع ہوتا ہے اور پیشاب کی نالی کے ذریعہ سے وقتاً فوقتاً خارج ہو جاتا ہے۔

گردے کا کام اگر دون کے سپرد خاص خدمت جسم یہ ہے کہ نالیوں کے ذریعہ مادے یوریا کو جسم سے خارج کرین اور قریب ایک اونس کے یہ مادہ وہ ہم گنہگار ہیں خون سے خارج کرتے ہیں۔

۱۴) خون کی رقت کا انتظام رکھیں۔ اگر ہم بہت سا پانی پئیں تو پیشاب کی مقدار بڑھ جائیگی۔ کیونکہ پانی سے خون معمول سے زیادہ رقیق ہو جائے گا۔ اور بعض اوقات پانی پینے سے چند ہی منٹ کے بعد مقدار پیشاب کی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ پیشاب میں مادہ یوریا کی مقدار کا حصر خوراک اور عادات مثلاً ورزش وغیرہ پر ہے۔ جو شخص زیادہ گوشت کھاتا ہے۔ اس کے پیشاب میں یوریا زیادہ اسلئے ہوتا ہے کہ بہت سا حصہ گوشت کا غذائی کام میں نہیں آتا بلکہ ریشیوں میں جذب ہونے کے بجائے ایک دم سے اس زہریلے مادے میں مشغول ہو جاتا ہے پس وہ اس طرح جس قدر جلد ممکن ہے جسم سے خارج کر دیا جاتا ہے۔ سفید۔ سرخ یا اینٹ کی سی گاد کی موجودگی پیشاب میں دلالت

کثرت یو یا ایسی ہی اجزاء پر کیے ظاہر کرتی ہے۔ کہ شخص متعلق یا تو زیادہ گوشت
 کھاتا ہے۔ یا اپنی غذا کی البیون اجزاء کو اچھی طرح ہضم نہیں کرتا۔ یہ علامت پہلو
 غلہ و دودھ کے کھانے اور گرم پانی ہر وقت کے کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور
 رات کو سونے سے نصف گھنٹہ پیشتر مینے سے اکثر باقی رہی گی۔

جب پیشاب میں سخت بویا سوزش ہو تو کسی طبیب سے مشورہ کرنا چاہیے۔
 اگر کاش گرم پانی کے اس طرح استعمال سے جیسا کہ بتایا گیا فوراً یہ علامت دور
 نہ ہو جائے تو ضرور مشورہ طلب ہے۔

میں پونڈ مغز متوسطة القامت شخص کے پیچھے کا وزن قریب ۳ پونڈ ہوتا ہے
 جسم کی طرح عورت کا پیچا ہی ذرا کم ہوتا ہے۔ اگر پیچھے کا ذرا سا ٹکڑہ لیسکر
 خوردبین سے دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ اس میں عجیب طرح کے ایسے چوٹے چوٹے
 جاندار خانے ہوتے ہیں کہ ایک انچر لابی قطار بنانے کے لئے پانچ سو برابر
 برابر رکھنے پڑینگے۔ ان میں سے بعض سینڈک کے پیدا ہونے کی طرح دمدار
 اور بعض کڑھی کی طرح اپنی ٹانگیں اوپر اوہر لٹکائے ہوتے ہیں جس طرح یہی بیان
 کیا گیا ہے۔ ان خالوں میں سے ہر ایک جاندار ہے اور اپنا اپنا خاص کام انجام
 دیتا ہے۔ باحتیاط معائنہ کرنے پر معلوم ہوگا کہ دین اور ٹانگیں ان خالوں کی
 جبکہ وہ اپنی قدرتی حالت میں دماغ کے اندر ہوں اور توڑ کر اپنے تعلقات سے
 علیحدہ نہ کر دے جائیں تو بہت کچھ لاسبے اور جسم میں ہر طرف دوڑے ہوئے ہیں
 بعض ان میں سے ایسے باریک ہیں کہ دس کروڑ ملکر انگوٹھ سے برابر موٹے
 ہوں گے ان میں سے ہزاروں ریشے ملکر اعصاب اور حرام مغز کا جزو اعلیٰ
 بناتے ہیں جس سے دماغ کے تعلقات سارے جسم کے ساتھ قائم ہوتے
 ہیں اور نگلی کے سرے پر سوئی چنبھونے سے ہلکے تکلیف معلوم ہوتی ہے

کیونکہ دماغ میں ایسے چوٹے چوٹے خانے ہیں جن سے بال جیسے لایز لاپتے ریشے نکل کر وہاں جلد تک پہنچتے ہوئے ہیں جہاں سوی چھپی ہے۔

پس دماغ کے خانے تکلیف سے اطلاع پا کر انگلی کی حالت کا ایا کرتے ہیں۔ ان چوٹے چوٹے عجیب خانوں کو خانہ ہائے اعصاب کہتے ہیں

بارہ کروڑ خانہ ہائے اعصاب دماغ و حرام مغز میں از روئے قیاس ۱۲ کروڑ سے بھی زیادہ خانہ ہائے اعصاب مانے گئے ہیں اور سارا جسم ان عجیب

غریب خانوں کے زیر انتظام ہے۔ جلد دیگر اعضائے جسم کو دماغ کا خدمت گزار خیال کرنا چاہیے۔ دماغ کے چوٹے چوٹے خانوں کے ریشے پٹھون۔

پہیڑیوں۔ دل۔ غدود۔ معدہ۔ جگر۔ و جلد دیگر اعضا تک پہنچے ہوئے ہیں اور ان کے ذریعہ سے خانہ ہائے اعصاب مختلف اعضا کو

ایما انجام دے گا متعلقہ کرتے ہیں۔ مثلاً اگر ہم ہاتھ ہلانا چاہیں تو وہ خانے جن کا تعلق ہاتھ کے پٹھون سے ہے پٹھون کو سکڑنے کا اور ہماری خوش

کی تعمیل کرنے کا حکم دیں گے۔ دل کی حرکت پہیڑیوں کا دم لینا۔ جگر کا صفہ بنانا یہ سب کچھ ان ہی خانوں کے حکم کی تعمیل میں ہوتا ہے جو ان اعضا

پر حکم ان ہیں۔ خانے جماعتوں میں منقسم ہیں اور ہر ایک کا علیحدہ علیحدہ کام ہے عجائبات دماغ خانہ ہائے اعصاب کا خاص کام حوصلہ کرنا اور محسوس کرنا

حرام مغز کے خانہ ہائے اعصاب دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک کے ذریعہ سے وہ اثر محسوس ہوتے ہیں جو جسم کے بیرونی جانب سے بذریعہ ان

کے ریشوں کے ان تک پہنچتے ہیں یہ خانے اس اثر کو دوسرے خانوں کو منتقل کرتے ہیں اور ان آخر الذکر کا کام یہ ہے کہ اپنے ریشوں

کے ذریعہ سے تحریک اس عضو کو جہاں سے اثر مذکور محسوس ہوا ہو

یاد گیر کسی اعضا مناسب کو پہنچین تاکہ وہ کچھ کام انجام دین۔ مثلاً تلوے میں
گڑ گڑھی کی جائے تو پاؤں اور خود اوپر اوٹھ جائے گا۔ یہی کیفیت اس وقت
ہوتی ہے جب ہم سوئے ہوں یا جبکہ عضو مذکور ہمارے کہنے میں نہ ہو۔ یہ
خیالی قوت جو تمام مغز کے خالوں میں ہوتی ہے بہت سادہ قسم کی ہے تمام
مغز کا اوپر کا حصہ کھوپڑی میں پہنچا ہوا ہوتا ہے اسکو ڈولا کھتے ہیں اس میں
جو جتنا خانہ ہائے اعصاب کا ہوتا ہے وہ ذرا بہتر خیالی قوت رکھتا ہے یہ خانے
دل۔ امعا۔ جگر و دیگر اعضا اندرونی کے افعال کو باقاعدہ رکھتے ہیں دماغ کے
قاعدہ سے بہت زیادہ اعصاب جمع ہوتا ہے جبکو دماغ صغیر کہتے ہیں اور
اس کا خاص کام یہ ہے کہ ان خانہ ہائے اعصاب کے افعال کو درست رکھتے
چمپٹوں پر مشورہ ہیں تاکہ پٹھوں کی حرکات باقاعدہ ہوں اور اسکی تحلیل کو سکیں
ہوں اس سے مملو ہوتا ہے۔ دماغ کے پیچھے کے حصہ میں اعصاب کے مرکز ہوتے
ہیں جس کے زیر تحت وہ اعضا ہیں جن سے ہم دیکھتے ہیں۔ سننے ہیں۔ سوچتے
ہیں۔ چلکتے ہیں۔ ہم کسی شے کو اسلئے دیکھتے ہیں کہ انکے حالت استیاء کا اثر
موجود کرتی ہے اور خانہ ہائے اعصاب انکو قاعدہ دماغ کی ان مرکز کے اعصاب
انکے لئے اڑتے ہیں جو روشنی محسوس کرتے ہیں اس ذریعہ سے روشنی
محسوس کر سکتے ہیں اسے مرکز ہائے اعصاب عامل ہوتے ہیں چاہے جس سبب
سے یہ عامل ہوں ہنگو روشنی محسوس ہوگی۔ مثلاً اگر سر پر چوٹ لگ جائے
یا برف پر گر پڑیں تو صدر سے کا اثر ان مرکز ہائے اعصاب تک پہنچ کر ستر سے
سے دکھائی دے جاتے ہیں تمام نظم عصبی کے اوپر دماغ کبیر ہے حسین
ہماری بہترین سمجھ ہوتی ہے۔ اس حصہ دماغ کی بدولت ہم غصہ و جفا
کرتے ہیں۔ اور لالچ سے بہرہ مند ہیں۔ اسی حصہ میں قوت حافظہ دیگر

دماغی و اخلاقی قوتیں ہوتی ہیں۔ نظم عصبی کا یہ حصہ جملہ دیگر حصص پر حکم ران
اسے یہی وہ عضو ہے جس پر ادراک و ارادے کا حصر ہے۔

دماغ و ادراک دوسرا سوال کہ ادراک کیا شے ہے اسکے لئے صرف یہ بیان
کر دینا کافی ہے کہ ادراک افعال دماغ کا نتیجہ ہے۔ یعنی اعلیٰ ترین خیال
جو خزانہ ہائے اعصاب پیدا کرتے ہیں۔ یہ ہماری سمجھ سے باہر ہے کہ
دماغ کے فعل کا نتیجہ کس طرح خیال پیدا کرتا ہے لیکن یہ بھی ہماری سمجھ میں
آنا ایسا ہی مشکل ہے کہ دماغ کا فعل کس طرح پٹھون کے فعل میں یا کسی
قسم کی قوت کے اظہار میں منتج ہوتا ہے یہ بات کہ دماغ عضو ادراک کا ہے
اور ادراک فعل دماغ کا نتیجہ ہے بہت سی باتوں سے ثابت ہوتی ہے۔

(۱) جب دماغ کو کسی صدمہ یا بیماری سے نقصان پہنچ جاتا ہے تو ادراک
خراب یا زائل ہو جاتی ہے گو دیگر اعضائے جسم نسبتاً غائب ہونے پر بھی چلنے میں
جب دماغ اپنا کام بند کر دیتا ہے جیسا کہ غافل سونے کی حالت میں تو ہوش و
حواس بھی باقی نہیں رہتے۔

(۲) کسی ذی روح میں فہم کی مقدار کا حصر اسکے دماغ کے غور کرنے والے
حصہ کے تناسب جسم پر منحصر ہے۔ آدمی صرف اسی سبب سے تمام جانداروں
میں زیادہ فہیم ہے کہ دیگر جانداروں سے اسکے دماغ میں غور کرنے والے خائے
زیادہ ہیں۔ ایسے جاندار تو بہت ہیں جن کا دماغ انسان سے بڑا ہے لیکن ایسا
کوئی جاندار نہیں جسکے دماغ کا غور کرنے والا حصہ اسکے جسم کے تناسب سے
استقر زیادہ ہو۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جن اشخاص کے دماغ کا تناسب انکے
جسم سے جتنا زیادہ ہوگا ان میں اتنی ہی زیادہ عقل ہوگی۔ مثلاً جس شخص کا
دماغ چار پونڈ ہے وہ غالباً فلاسفر ہوگا یا نمایاں کارہائے دماغی اس سے

معمولی دماغ والے شخص کی نسبت زیادہ طور پر آویں لیکن اگر کسی شخص کا دماغ صرف دھوپ پونڈ ہے تو یقیناً وہ باؤل لہوگا۔ عورتوں کا دماغ مردوں سے کم ہوتا ہے معمولی مرد سے معمولی عورت کا دماغ قریب ۶ اوئس کم ہوتا ہے۔ اس بنا پر اکثر فلاسفوں کا قول ہے کہ عورت نسبتاً مرد سے کم قوت ادراک رکھتی ہے لیکن یہ بحث طے شدہ یا قطعی نہیں ہے۔ جن کا یہ قول ہے وہ اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ عورت کا جسم بھی تو مرد سے کم ہوتا ہے۔ اگر اس واقعہ کو نظر انداز نہ کیا جاوے تو صاف ظاہر ہوگا کہ معمولی عورت کے دماغ کا تناسب اس کے جسم سے معمولی مرد کے تناسب سے زیادہ ہوتا ہے۔

ہماری آنکھیں قریب قریب ہر جاذبہ میں روشنی محسوس کرنے والے اعصاب ہوتے ہیں۔ جبلی جھلی میں بمشکل کوئی عصب ہوتا ہے اور آنکھیں تو یقیناً نہیں ہوتیں لیکن وہ بھی دھوپ میں نہایت خوش رہتی ہے اور جہاں سورج پر کوئی بادل آیا پریشان ہو جاتی ہے۔

نئے کبھی جونک دیکھی ہے۔ اگر تم اس عجیب حیوان کو بغور دیکھو گے تو اس کے مونہ کے پاس گول گول مخرج نقطہ دکھائی دینگے یہ اس کی آنکھیں ہیں۔ اگر ان میں سے ایک نقطہ کو خوردبین سے امتحان کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس میں تھوڑا سا گہرے رنگ کا مادہ پہلا ہوا ہے اور اس پر شفاف تیلی سی جھلی پھیلی ہوئی ہے۔ اس رنگین مادے اور شفاف خول کے بیچ میں نہایت نازک پردہ ہوتا ہے اور اس میں دیکھنے والے اعصاب ہوتے ہیں۔ جونک کی آنکھ سب سے زیادہ سیدھی سادی بناوٹ کی ہوتی ہے انسان کی آنکھ کا اصول ہی سچا

انسانی ڈھیلے میں بھی گہرے رنگ کا پردہ اندر کی طرف اور شفاف جھلی آگے ہوتی ہے۔ اس نازک پردہ کے بعد ہی وہ جھلی ہوتی ہے جس میں اعصاب بصارت ہیں۔ اس پردے اور آگے کی شفاف جھلی کے درمیان کی خلا میں ایک ایسا شفاف مادہ بہا ہوتا ہے جس میں سے روشنی فوراً گزر جاتی ہے۔ اس شفاف مادہ کے اندر کی جانب آگے کی طرف ایک پردہ ہوتا ہے جسکے بیچ میں ایک چوٹا سا سورخ روشنی کے تیزی کے تناسب سے گھٹتا بڑھتا رہتا ہے تاکہ بہت تیز روشنی پڑنے کی صورت میں نازک اعصاب بصارت کو نقصان نہ پہنچ جائے اس جگہ اتنی گنجائش نہیں ہے کہ اپس یا دور کے اشیا کے دیکھنے کا انتظام بیان کیا جائے۔

ہمارے کان [جہاں تک معلوم ہے کہونگاہجلی ساری ٹھمر کسی پُرانے جہاز کی تلی سے چمٹے چمٹے گزر جاتی ہے سب سے زیادہ سید ہے سادی طرح کے کان رکھتا ہے۔ اس جاندار کا عضو سماعت ایک چھوٹی سی تہیلی رقیق مادہ سے بھری ہوئی ہوتی ہے۔ یہ تہیلی اوس خانہ میں لٹکتی رہتی ہے جو سطح سے ملا اور سمندر کے پانی سے بھرا ہوتا ہے اس تہیلی کے کناروں پر اعصاب سماعت پہلے ہوئے ہوئے ہیں۔ لیکن بوجہ نباتات جیسی زندگی کے اون کے استعمال کی اسکو بہت کم ضرورت ہوتی ہے۔ چھلی کے کان چھوٹی چھوٹی تہیلیاں ہوتی ہیں۔ ان میں رود و یا تین تین کان کی ڈریان اوس خلا میں ہوتی ہیں جو کان کے تہیلی مجموعہ رقیق مادہ و اعصاب سماعت سے ملا ہوتا ہے۔ چھلی کا کان تمام کمال کہو پڑی کے اندر ایک جوف میں ہوتا ہے۔ چھلی پانی کی جنبش کے ذریعہ سے سنستی ہے۔ یہ جنبش اول سر کی ہڈیوں پر موثر ہوتی ہے

وہاں سے کان کی ہڈیوں تک پہنچتی ہے اور پھر وہاں سے نازک ہتیلی
 پر موثر ہوتی ہے یہاں سے اعصاب سماعت آمیزہ دماغ تک پہنچا
 دیتے ہیں۔ انسان کے کان کا بھی اصول یہی ہے جو گھونگے یا مچھلی
 کے کان کا ہوتا ہے۔ البتہ بناوٹ بہت زیادہ پیچیدہ ہے۔ کہو پری
 کے ایک پوشیدہ نھول میں ایک عجب طرح کی ہتیلی رقیق مادہ سے بھری
 ہوئی ہوتی ہے جس میں بہت سے کان کی چھوٹی چھوٹی گولیاں پڑی
 رہتی ہیں یہ ہتیلی بذریعہ ہڈیوں زنجیرہ کے لرزے والے پردے سے جاملتی
 ہے اور یہ پردہ اوس نالی کے انجام پر ہوتا ہے جو باہر اُتر اس عضو سے
 ملتی ہے جسکو عام طور سے کان کہتے ہیں۔ کان میں لرزے سے آواز پیدا
 ہوتی ہے بیرونی کان میں یہ لرزہ جمع ہو کر پردہ کو متحرک کرتی ہے یہ پردہ
 ڈھول کی طرح منڈا ہوا ہے۔ اس پردے کے چھپے ڈھول کی سی خلا ہے
 جس میں ہڈیوں کا زنجیرہ ہے اسی زنجیرہ کے ذریعہ سے لرزہ اوس ڈھول کی سی
 خلا سے گذر کر اس نازک ہتیلی تک پہنچتی ہے جس میں اعصاب سماعت کان
 کی گولیاں ہیں۔ چھوٹی چھوٹی گولیاں اعصاب سماعت کے کناروں پر اوپر پٹے
 ناچتی ہیں اور اس طرح جو حس پیدا ہوتی ہے وہ اعصاب کے ذریعہ سے
 دماغ تک پہنچ جاتی ہے۔ جو لرزہ پیدا ہوتی ہے اسکو آواز کہتے ہیں آمیزہ
 چکر کان کی حفاظت کے قواعد ہی بیان ہوں گے۔

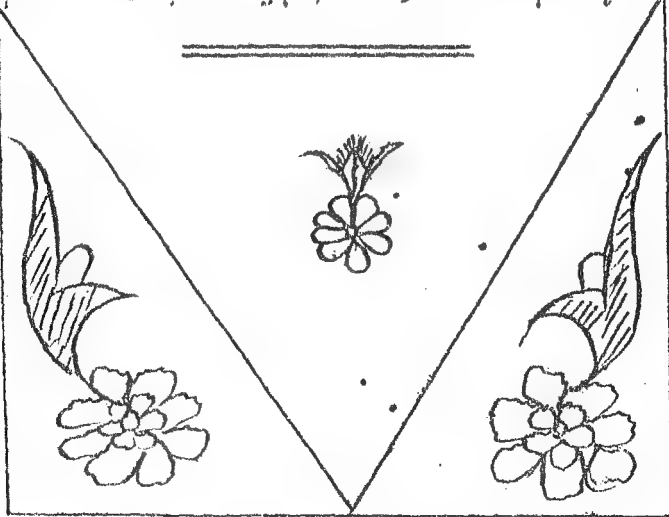
جاری ناک [ناک چہرہ کے نقشہ میں ایک نمایاں عضو ہے۔ گو اس سے
 زیادہ بے غوری جسم کے اور کسی عضو کی نہیں ہوتی لیکن یہ ظاہر ہے
 کہ ناک زیبائش ہی ہے اور حنفیہ ہی پس یہ غریب اس قابل ضرور
 ہے کہ ایک نظر اسکی طرف ہی ڈالی جائے خاص فعل ناک کا یہ ہے کہ ہوا

پہرے والوں کو پہنچائے۔ اس مقصد کے واسطے باہر کی طرف چہرہ پلٹیں
 مین دو سوراخ ہوتے ہیں یہ سوراخ ناک کے خلا سے جسکو بیچ مین سے
 بالائے دو حصوں مین منقسم کر دیتا ہے۔ بلے ہوتے ہیں۔ آگے چل کر یہ خلا
 انجام پر پہر ایک ہی سوراخ ہو کر مونہ سے ہوتا ہوا ہوا کی نالی سے جو پہرے
 ناک پہنچتی ہے جالٹا ہے ناک کی خلا کے ہر دو جانب تین اُبھار مڑے
 ہوئے اور ایک دوسرے پر چڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس لعاب دار
 چمکی مین جو سب سے اوپر کے اُبھار اور ناک کے خلا کے اوپر کے حصہ پر
 ہوتی ہے اعصاب شامہ ہوتے ہیں جن کے ذریعہ سے مختلف اہم محسوس
 کرتے ہیں۔ قوت شامہ مہذب آدمیوں مین نیچے درجے کے حیوانات و
 وحشی فرقوں سے کم ہوتی ہے اور اس کا یقینی سبب یہ ہے کہ اس قوت
 کی داشت نہیں کی جاتی۔ دوسرا سبب ایک حد تک کثرت نزلہ ہی ہے
 جس کا نتیجہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ یہ قوت کچھ کم یا بالکل زائل ہو جاتی ہے۔

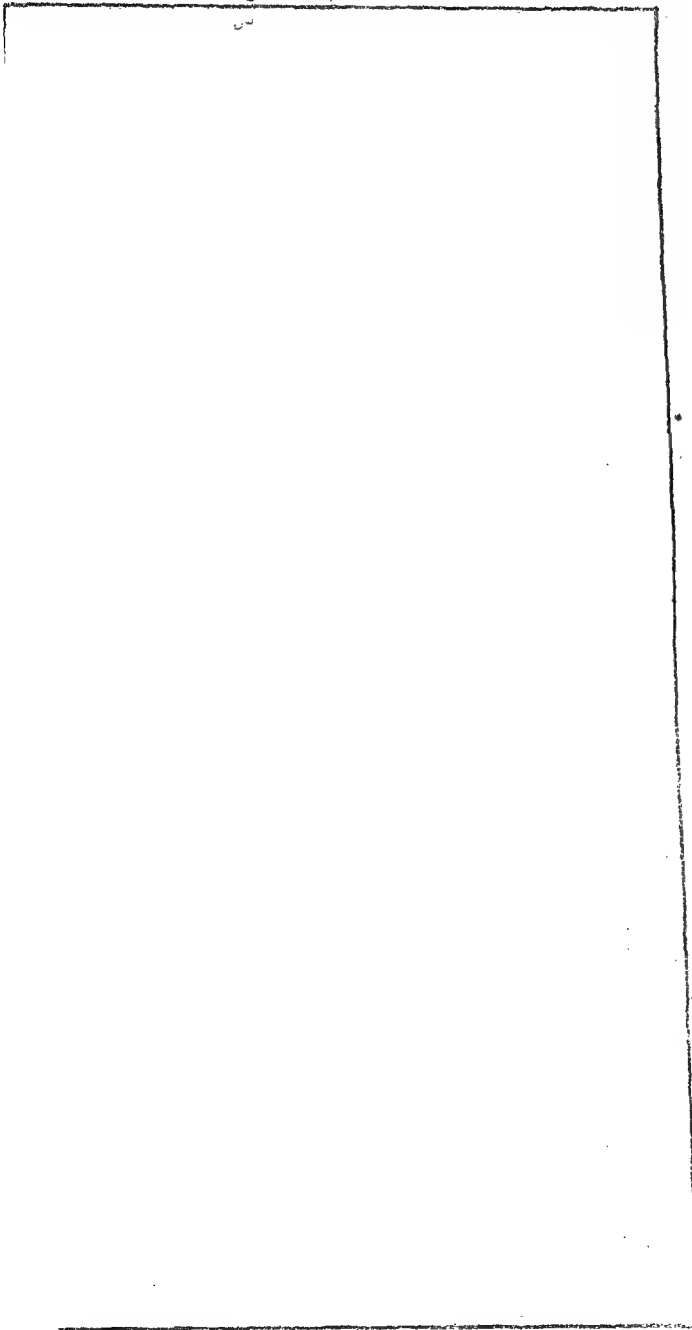
قوت ذائقہ قوت ذائقہ کے اعصاب زبان و مونہ کے انجام اندرونی مین ہوتی
 ہیں ذائقہ کے لئے اشیاء کا عمل ہونا ضرور ہے زبان ہی مثل جلد کے آلہ معلوم
 کرنے کا ہے بلکہ زبان جلد سے زیادہ ذی حس ہے۔ جو چیزیں تیز۔ شہ
 اور ایتھانے والی ہوتی ہیں۔ جیسے رائی۔ مریج۔ نمک۔ وغیرہ ان کو
 سمجھ تو یہ ہے کہ ہم چکیتے نہیں بلکہ معلوم کرتے ہیں۔ جو کیفیت زبان پر ان سے پیدا
 ہوتی ہے اسکی حالت ضرور مختلف ہوتی ہے لیکن اصلیت وہی ہوتی ہے
 جو ان کو جلد پر لگانے سے ہوگی۔ بہت سی چیزیں جن مین خاص بو ہوتی ہے
 وہ یہی بجائے چکھنے کے سونگھی جاتی ہیں بو دار حصہ جسکی وجہ سے ہم اس بو کو
 معلوم کرتے ہیں اندرونی حصہ ناک کے ذریعہ سے سانس کے ساتھ جب

وہ چیز چھائی جاتی ہے تاکہ میں پہنچتا رہتا ہے خاص مریے صرف تلخ و میٹھے ہیں
 بہت سی چیزیں قوت ذائقہ خاص و لامہ یا شامہ کے طے سے محسوس ہوتے ہیں
 غرض اصلی قوت ذائقہ کی یہ ہے کہ جو چیز ہمارے موندہ میں ہے وہ مفید صحت
 ہے یا مضر کلیدیہ ہے کہ جو شے تیز یا اٹھانے والی یا ناپسندیدہ مریے کی
 ہوگی وہ غذائی کام کی نہیں ہے اور کسی مقدار میں کھائی جائے نقصان
 کرگلی۔ رائی۔ مریج۔ مریچون کی چٹنی اور ک اور ایسی ہی چیزیں جو بطور مصالحے
 کے کام میں آتی ہیں زہریلی ہیں تیز مریچ کے خالص عمدہ تیل کے ایک قطرہ پر
 موت ایسی ہے فوری ہوگی جیسے کہ پریک ایسڈ کے قطرے سے۔ ان
 اشیاء کا استعمال صرف اسی طرح ہو سکتا ہے کہ جب بہت قلیل مقدار
 میں ہوں یا جب جسم کو سہج سہج ان کا عادی کر لیا جائے۔

ان سب نے اعضائے ہضم کو نقصان پہنچتا ہے (اسکے متعلق آئینہ
 زیادہ وضاحت سے کہا جائیگا) پس جو فہمائش ہو فطرۃً ان کے مریے
 سے ہوتی ہے اس کو نظر انداز نہ کرنا چاہیے بلکہ اس پر عمل کرنا ضروری ہو



۴۲



باب دوم

نئی زندگی اور اسکا راز

عالم موجودات میں اس سے بڑھ کے اور کوئی مضمون بہت سے دلوں پر عجیب اثر پیدا کرنے والا نہیں ہے۔ جو شخص علم موجودات کا ماحصر ہے اُس کو اس کارروائی کا مطالعہ کرنے سے ہر قسم کے نباتات و حیوانات میں وجود ایسی پیداہستی قوت کا خیال ہوتا ہے۔ جو اُس سے جس کے ذریعہ سے پہلا انسان اور جان داروں میں سے پہلی چیز عالم وجود میں آئی تھی کچھ ہی کم ہے۔ جو شخص عالم نہیں ہے اُس کا مشاہدہ عجائبات پیداہش کے عظیم الشان تناسب کا صحیح اندازہ تو نہیں کر سکتا لیکن غیر محدود تعجیبات والا انتہائی شخص سے بہرہ اہوا ہوتا ہے کہ کسی نہ کسی طرح وہ بادل پہنچ ہی جائے جو نئی زندگی کے راز پر چھایا ہوا ہے۔

یہ سب کچھ تو ہے لیکن یہ بھی سوئے اتفاق سے مضمون بقائے نسل بعض وجوہ سے بہت سے آدمیوں کے نزدیک بے حیائی محسوس قرار پا گیا ہے۔ اور یہ تعصب اس حد تک بڑھ گیا ہے کہ چاہے جیسی اغتیاط سے اس مضمون پر کچھ لکھا یا بیان کیا جائے ممکن نہیں کہ سخت اور تعصب سے بھری ہوئی محافل میں نہ شروع ہو جائیں بلکہ محافل قوتوں سے وہ ہی خالی نہیں۔ جو نیکی

کے شید اور برائی سے متقرب ہیں۔ گواپے اندر ہے پن میں وہ لوگ مخالفت اُس
کوشش کی کرتے ہیں جو شہوانی جذبات پر سے وہ چادر راز اُتارنے
میں کی جاتی ہے جو رواج نے مضمون بقائے نسل پر ڈال رکھی ہے
اس باب میں اسی مضمون کا تذکرہ کیا جائیگا تشریح و افعال اعضائے
بقائے نسل بالکل علمی اصول کے مطابق بیان ہوں گے اور ان عجائبات
بعید از عقل اور بعض من گھڑت باتوں سے جن کے پیچھے تھکے کہا میں نے
اس مضمون کو دوبار لکھا ہے اجتناب کیا جائیگا۔

تشریح اعضا متناسل نر [نر حیوانات میں از بس ضروری عضو بقائے نسل
خصیہ ہوتے ہیں جن میں نطفہ بنتا ہے۔ منی میں ہی نطفہ اور کچھ اور بیج
دادے ملے ہوئے ہوتے ہیں۔ انسان اور بہت سے اوپر کے درجے
کے جانوروں کے خصیہ دھڑ سے باہر ایک تہلی میں جس کو ضغن کہتے ہیں۔
لٹکے رہتے ہیں۔ لیکن ویل مچھلی۔ ماقھی۔ اور دریائی مچھلے کے خصیہ
دھڑ کے اندر ہی ہوتے ہیں۔ ابتدائی ایام میں جب انسان جنم میں ہوتا ہے
تو اُس کے خصیہ بھی دھڑ کے اندر ہی ہوتے ہیں۔ بعض اوقات خصیہ دھڑ سے
باہر نکلنے سے رہ جاتے ہیں اور کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ اُترنے کے بعد پھر پیٹ
کی خلا میں چڑھ جائیں۔

خصیہ تعداد میں دو ہوتے ہیں اور تہلی کے اندر ایک پردہ ان کو الگ الگ
رکھتا ہے۔ وزن ہر خصیہ کا پون سے لیکر ایک اونس تک ہوتا ہے۔ بیان
خصیہ داہنے سے ذرا بڑا ہوتا ہے ہر خصیہ کی کئی سو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے
اور ہر حصے میں ایک چھوٹی سی نلی پائی جاتی ہے ان چھوٹی نالیوں کے
ملنے سے بڑی نالیاں بنتی ہیں۔ اور ان آخر الذکر نالیوں کے ملنے سے ٹیسٹس بنتے ہیں۔

(خصیہ کی نالی) بنتی ہے۔ خصیہ کی یہ نالی اور اس عضو کی شریان و وریدیں ہلکے
 قنات ناقطہ منی بنتی ہے جس میں خصیہ لٹکتا رہتا ہے۔ خصیہ کی نالی دو اس
 ڈفرنٹس (خصیہ سے چلکر چڑھے کے راستہ سے پیٹ کی خلا میں داخل ہو کر
 مثانہ کے قاعدہ تک پہنچتی ہے۔ اس جگہ پیچ کر پھر نالی ایک اور نالی سے
 جاملتی ہے آخر الذکر نالی کی فصاۃ المنی سے نکلتی ہے۔ کیساۃ المنی یا منی کی
 ہتھیلیاں مثانے کے قاعدہ پر واقع ہوتی ہیں اور ان میں ایک قسم کا لوبہ
 مادہ بنتا ہے۔ خصیہ کی نالی اور منی کی ہتھیلی کی نالی ملکر اخراج منی کی سمولی نالی بنتی
 ہے جو پراسٹیٹ گلینڈ سے گذر کر پیشاب کی نالی میں مل جاتی ہے۔ پیشاب کی
 نالی مثانے سے چلکر حرم کے باہر اخراج پیشاب کا راستہ بناتی ہے۔
 حصہ پیشاب کی نالی کا پراسٹیٹ گلینڈ میں واقع ہوتا ہے اس کو پراسٹیٹ پورٹن
 یا حصہ پراسٹیٹ کہتے ہیں۔ اس حصہ کے آگے ہی ذراسٹر ایب پر پھنس کر دی جائے
 ہوگا لانا ہوتا ہے اور اسی مقام پر دو چھوٹے چھوٹے غدود کو پریگلینڈ واقع ہوتے
 ہیں جو لوبہ منی میں ملے ہوئے ہوتے ہیں ان میں سے زیادہ حصہ پی پراسٹیٹ
 کو پریگلینڈ بناتے ہیں۔

پیشاب کی نالی عضو تناسل میں سے گذر کر باہر پہنچتی ہے عضو تناسل
 عجیب و غریب اسفنجی بناوٹ کا ہوتا ہے جس میں قوت نفوذ ہوتی ہے اس کے
 انجام پر خشفہ ہوتا ہے جس کے اوپر ایک کھال ڈھکی رہتی ہے۔ بعض اوقات
 یہ کھال بہت لاہنی ہوتی ہے اور اکثر انجام پر سے ایسی سکڑی ہوئی ہوتی ہے
 کہ بہ آسانی خشفہ کے اوپر نہیں چڑھ سکتی۔ لیکن یہ عمل روزمرہ اس مادہ کی
 صفائی کے لئے بہت ہی ضروری ہے جو اس مقام خاص پر بہ کثرت جمع
 ہوتا رہتا ہے۔

بقائے نسل حیوانات

کیا حیوان و کیا نباتات بقائے نسل کا ضروری مادہ کے الحاق باہمی پر ہے۔ نیچے درجہ کے حیوانات میں اور بعض نیچے درجہ کے نباتات میں بھی نئی زندگی اپنی ہر دو کے ایسے الحاق سے پیدا ہوتی ہے۔ کہ ان میں سے ایک دوسرے میں جذب ہو جاتا ہے۔ بعض حالتیں ایسی ہیں کہ جو نیا وجود ان ہر دو کے الحاق سے بنتا ہے وہ بڑھ کر ٹکڑے ہو جاتا ہے۔ اور جو نئے وجود ہوتے جاتے ہیں وہ بھی بڑھ کر ٹکڑے ہوتے رہتے ہیں حتیٰ کہ لاکھوں تک نسبت پہنچ جاتی ہے۔

اگلے حیوانات و نباتات میں کارروائی بقائے نسل زیادہ پیچیدہ و زیادہ دلچسپ صورت سے ہوتی ہے۔ بجائے الحاق کلی ضروری مادہ کے صرف دو ایسے اجزاء کا الحاق ہوتا ہے جو ضروری مادہ کے اعضاء متعلقہ تیار کرتے ہیں۔ اس لئے کہ ضروری مادہ ہر دو میں عضو یا اعضاء خاص صرف بقائے نسل کا جزو متعلقہ تیار کرنے کے لئے ہوتے ہیں۔ حیوانات میں سے نر کا جزو بقائے نسل اسپری ٹوزون یا جرم منی اور مادہ کا بیض ہوتا ہے۔ نر کا جزو ابھی بتایا جا چکا ہے کہ خسیوں میں بنتا ہے مادہ کا جزو خسیۃ الرحم تیار کرتے ہیں۔ اجزاء بقائے نسل بعض

خصیہ اور خسیۃ الرحم

اقسام حیوانات میں ہمیشہ پیدا ہوتے رہتے ہیں بعض میں اوقات معینہ پر۔ بعض حیوانات میں نر کا جزو بقائے نسل ہمیشہ بنتا رہتا ہے لیکن مادہ کا اوقات معینہ تیاری پر آتا ہے۔ عورت و دیگر اگلے حیوانات کی مادہ کا بیض بوقت معینہ تیاری پر آتا ہے۔ عورت کے لئے یہ زمانہ قریب چار ہفتہ کے ہوتا ہے اور اس دور کی علامت حیض ہے۔ گو بیض ایام حیض میں تیاری پر آتا ہے۔ لیکن عموماً چند روز کے بعد خارج ہوتا ہے

تھے درجے کے حیوانات میں گرائے کا دور بھی مثل ایام حیض کے سمجھا جاتا ہے
گو آئس مین اور ادر خون نہیں ہوتا۔ بندر کی بعض اقسام میں جو جسمانی بناوٹ
کے لحاظ سے انسان کے لگ بھگ مین اور ادر خون ہی پایا جاتا ہے۔

القاح حمل

فعل بارداری جس سے اجزائے نر و مادہ آپس میں ملحق
ہوتے ہیں۔ اعلیٰ حیوانات و نباتات کے اعضائے متعلقہ میں کم و بیش
جوش پیدا کر دیتا ہے۔ نباتات میں ہی پھولوں کی تیاری و شادابی کے
دوران میں تحریک خاص ایک قسم کی گرمی اور کثرت سے خوشبو معلوم
ہو کر خاص جوش کا پتہ دیتی ہے۔ اعلیٰ حیوانات میں فعل مذکور اعلیٰ ترین
تحریک اعصابی پیدا کر دیتا ہے جس کا تھکا دینے والا اثر جسمانی اس نتیجہ
سے خیال کیا جاسکتا ہے کہ بعض حالتوں میں فوراً ہی اس فعل کے بعد
متعلقین میں سے ایک یعنی نر مر جاتا ہے مثال کے لئے شہد کی
کہی کا مشاہدہ کرنا چاہیے۔

باغبان اس بات کو خوب جانتے ہیں کہ درختوں سے اگر کثرت یا بہت
دن تک پھول لے جائیں تو وہ بیمار ہو جاتے ہیں اور کھٹنے لگتے ہیں۔

حمل

جب اجسام منی کو بیض مل جاتا ہے تو وہ اس کے اندر گہرے غائب
ہو جاتے ہیں۔ یہ ابھی تک متحقق نہیں ہوا کہ یہ عجیب اجسام جن کو پہلے غلطی
سے حیوانات منی خیال کر لیا گیا تھا۔ بیض کی دیوار توڑ کر اندر گہرے جاتے
ہیں یا اندر جانے کے واسطے بیض میں کوئی راستہ بنا ہوتا ہے لیکن گمان
غالب یہ ہے کہ کم از کم بعض اقسام حیوانات کے بیض میں راستہ
بنا ہوتا ہے۔

بیض کے اس طرح بار بار ہونے کو حمل ٹھیرا کہتے ہیں۔ ابھی یہ تحقیق

ہنہین ہونکہ انسان میں بیض رحم میں باردار ہوتا ہے یا اوس نالی میں جو
خصیتہ الرحم سے رحم تک ہوتی ہے (جسکو فلوپین ٹیوب کہتے ہیں)۔
یا سطح خصیتہ الرحم پر جہاں بیض بنتا ہے۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ ان سہر
مقامات میں سے کہیں حمل ٹھہر جائے۔

ایام حمل چاہے کسی مقام پر حمل ٹھہرے بیض بہت جلد رحم کے اندر
طرف کسی جگہ قائم ہو جاتا ہے۔ اب زمانہ حمل شروع ہو کر عموماً نو ماہ شمسی
یا دس ماہ قمری تک رہتا ہے۔ اس زمانہ میں اور راجیض بند ہو جاتا ہے
لیکن بعض صورتوں میں یہ ممکن ہے کہ حیض کچھ تبدیل شدہ حالت کے
ساتھ یا بخصوص ابتدائی ایام میں کچھ عرصہ آتا ہی رہے۔

نسبت انسان کی بچے درجے کے حیوانات سے
ایام حمل میں بیض کو بہت سی تبدیلیاں بگھتی
پڑتی ہیں۔ تکمیل کے لئے جن مختلف حالتوں
میں اسکو گزرنا پڑتا ہے اون میں سے بعض حالتوں میں اوسکی شباهت
اسدرجہ بچے درجے کے حیوانات سے ملتی جلتی ہوجاتی ہے کہ حیرت
واسمعیجاب ہوتا ہے۔ ایک وہ زمانہ ہوتا ہے کہ پیٹ میں حضرت
انسان قریب قریب اوس بچہ کے مانند ہوتے ہیں جو انڈے میں بنا
شروع ہوتا ہے۔ ایک اور زمانے میں وہی حضرت کتے سے اسدرجہ
مشابہ ہوتے ہیں کہ اور تو درکنار تجربہ کار عالم موجودات ہی آسانی سے
مخالطہ میں پڑ سکتا ہے۔ ایک وہ وقت بھی ہوتا ہے جب بچے کے
ماہتہ پاؤں دریائی بچہ سے سے بہت ہی مشابہت رکھتے ہیں اور ایک
خاص زمانے میں سارے جسم پر بال ہونے کے سبب سے انسان عالم
حیوانات میں اپنے قریبی رشتہ دار بندر کے مانند ہوتا ہے ان ہی

امور کو متعقدین اولیون من شہادت میں پیش کرتے ہیں کہ بچے درجہ کے حیوانات و انسان ایک جدی ہیں لیکن ان امور سے بجائے ہم اصلیت ہونے کے صرف یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جلد حیوانات کی تجویز ایک ہی ہے۔

پیدائش زمانہ حمل کے اختتام پر بچہ پیدا ہوتا ہے۔ گو پیدائش کے بعد چوٹا انسان پہلے کی بہ نسبت ذرا زیادہ آزاد زندگی شروع کر دیتا ہے لیکن یہ بھی حفاظت و خورش کا مددگار ہی رہتا ہے۔ بچے درجہ کے حیوانات میں سے بعض کے بچے پیدائش کے وقت انسان کے بچے سے زیادہ آزاد اور خود زندگی کی لڑائی اپنے لئے فوراً شروع کر دینے کو تیار ہوتے ہیں بعض کے بچے پیدائش کے وقت انسان کے بچے سے زیادہ کمزور و سبے بس ہوتے ہیں۔ کنگر و کا جنین چند ہفتہ کے عمر میں پیدا ہوتا ہے لیکن اس پہلی سے جس میں کنگر و اپنے بچوں کو لئے بہتر ہے باصرہ کے قابل ۹ یا ۱۰ ماہ کی عمر تک نہیں ہوتا۔

ایک سے زیادہ بچے گو عموماً ایک دفعہ میں انسان کے ہاں ایک ہی بچہ ہوتا ہے لیکن گل میں ایک سے زیادہ بچے ہونا بھی عام ہے۔ تو ام بچوں کا تناسب ۵ یا ۶ پیدائشوں بچے ایک سمجھنا چاہیے۔ تین بچے بہت کم ہوتے ہیں اور پانچ ہزار بچے ایک سے زیادہ تناسب نہیں ایسی صورت میں ہی وقوع میں آئے ہیں جن میں چار یا پانچ بچے ایک ساتھ ہوئے ہیں لیکن یہ بہت ہی نادر صورت ہے۔

جسیت اسباب جسیت پر اور ان ذرائع پر جن سے حسب مرضی قدرت حاصل ہو جائے بہت کچھ غور کیا گیا ہے بہت سے اصول بن کر کرنے کے لئے پیش ہوئے لیکن کوئی بھی علمی تحقیقات کی کسوٹی پر پورا

ہیں اُترا۔ مشہور پروفیسر کارٹنر اس امر کے موجودہ وقفیت کے متعلق
اس طرح بیان کرتے ہیں۔ وہ شریط جعفر اختلاف جنس کا فوری جھڑپ ہے
ایسی بالکل عالم راز میں ہیں۔ ایم۔ مارک تیری نے مویشی پر بہت کچھ غور و خوض کر کے
جو نتیجہ نکالا ہے اس کو اصول قرار دینے کے واسطے بہت سی شہادت
تائید ہی مطلوب ہے ان کے قول کے مطابق جس جماعت سے استقرار
حاصل ہوا اس میں اولاد زینہ ہوئے یا نہ ہونے کا حصہ (عورتوں کے لئے)
ایام ہجراتی یا (جانوروں کے لئے) گرانے کے اوس خاص زمانہ پر
ہوتا ہے جس میں بیض باردار ہو۔ اگر بارداری ابتدائی زمانہ میں وقوع
پذیر ہو تو بچہ ہمیشہ مادہ ہوگا۔ اگر آخر زمانہ میں ہو تو نہ۔ اس اختلاف کی
وجہ وہ یہ قرار دیتے ہیں کہ آخر الذکر صورت میں مان کے جسم کی گرمی زیادہ
سودہ تک اٹھانے کے سبب سے بیض زیادہ بچتہ ہو جاتا ہے۔ لیکن
حکما کو اس سے اتفاق کرنے میں بہت کچھ کلام ہے۔ اس لئے اسکی تردید
میں ایک ماقوم یہودیوں کی موجود ہے جن میں ایام حیض کے بعد ایک ہفتہ
تک ہم سبتری کی اجازت نہیں پہنچا کر کے ہی ہوتے ہیں اور لڑکیاں ہی
پلاس بچہ کا نرم مادہ ہونا اس غذا کی مقدار و قسم پر جو حاملہ کو میسر آئے۔
تعمول کرتا ہے کیونکہ مختلف مالک میں اونس کا مشاہدہ پیدائش در بارہ
تناسب زیادہ اس طرح ہے کہ جہاں جہاں خوراک یا فراط موجود ہے
وہاں مادہ کی کثرت پائی جاتی ہے اور اسکے خلاف مقامات کی حالت
ہی اسکے خلاف ہے۔ پہاڑی مالک میں نہ کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔
پرو سین کا خیال اس کے خلاف ہے وہ کہتا ہے کہ نہ بچہ پیدا کرنے کے
لئے مان کو عمدہ اور زیادہ خوراک کی ضرورت ہے۔

مردم شہاری کی رو سے ایک قوی شہادت یہ بھی موجود ہے کہ زوادیہ چون
کا تناسب مان باپ کی عمر سے موثر ہوتا ہے۔

جرمن کے ایک محقق ایم ہو فیکر نے نقشہ ذیل میں معمولی نتائج تحقیق درج کئے
ہیں۔ صورت ہائے مندرجہ میں تعداد متذکرہ تناسب زینچون کا فیصد دی
گاہ سے ظاہر کرتی ہے۔

- (۱) مان عمر میں باپ سے بڑی ----- ۹۰۶۶
(۲) مان باپ ہم عمر ----- ۹۰۶۰
(۳) باپ ایک سے چھ سال تک مان سے بڑا --- ۱۰۳۲۴
(۴) باپ ۶ سے ۹ سال تک مان سے بڑا --- ۱۲۴۵۶
(۵) باپ ۹ سے ۱۸ سال تک مان سے بڑا --- ۱۲۳۶۶
(۶) باپ ۱۸ سے ۲۰ سال سے بڑا --- ۲۰۰۶۰

اس نقشہ سے ظاہر ہے باپ کی عمر مان سے زیادہ ہونے کی صورت میں اولاد
زینہ کی زیادتی ظہور میں آتی ہے۔

حلقی اثر | یہ امر کہ دوران حمل میں مان کی روزمرہ کا بہت کچھ اثر جنین کی
دماغی - جسمانی - و اخلاقی حالتوں پر پڑتا ہے اس قدر اظہر ہے کہ بحث کی
ضرورت نہیں منقذین ہی اس سے نا آشنا نہ تھے۔ قدیم اہل یونان
نے حاملہ عورتوں کے اطوار - خوراک - و دیگر ضروریات زندگی کے لئے قواعد
مقرر کر رکھے تھے ان کو جو شش پیدا کرنے والی و محرک غذا کی مخالفت ہوتی
تھی ناکہ جنین کو نقصان نہ پہنچ جائے۔ اسی ضروری امر کی طرف سے
غفلت کے سبب سے موجود زمانے میں جسمانی کمزوری و جسمانی -
دماغی و اخلاقی بے ترتیبی طرہ پر اس زمانے کے آدمیوں کو متقدّمین سے

صاف ممیز کر رہی ہے اگر اس طرف توجہ نہ ہوئی تو بہت سی صدیاں نہ گزریں گی کہ یہ غفلت حضرت انسان کی بیخ و بنیاد دھرا کر ہارنے کا دھڑکے پیدا کر دیگی گوہار سے پاس اس جگہ اتنی گنجائش نہیں ہے کہ والدین کے طرز عمل متعلقہ معاملہ زیر بحث کے لئے مفصل قواعد تحریر کریں تاہم محلات ذکرہ امور ذیل کا خالی از نفع نہ ہوگا۔

(۱) بقول تحفہ عمدہ پیدائش نصیب ہو جانا انسان کے لئے نعمت اعلا ہے۔ یقیناً عمدہ پیدائش انسان کے ناقابل دست برداری حقوق میں سے ہے۔ ظاہر ہے کہ جو اشخاص اپنے اوپر ذمہ داری نئے بچوں کے پیدا کرنے کی لیتے ہیں۔ اولن کا اہم فرض یہ ہے کہ بچوں کی جسمانی۔ دماغی۔ و اخلاقی تکمیل کا ایسا انتظام کریں جس سے انکی صحت و خوشی اغلب نظر آئے۔ اور وہ خوش و کار آمد زندگی بسر کر سکیں۔

۲۔ والدین کا یہ بھی ناقابل انکار فرض ہے کہ ایام حمل میں مان کے ایسے اشغال قرار دیں جن سے نہ صرف اسکی جسمانی۔ دماغی و اخلاقی صحت یقینی رہے۔ بلکہ جنین میں پسندیدہ اطوار خلق پیدا ہو جائیں اور نا پسندیدہ اطوار خلقا جاتے نہ ہوں۔

یہ بات کہ کما حقہ توجہ و لحاظ سے امور سدر کار زندگی کے روزمرہ میں خیال رکھنے سے بہت کچھ ہو سکتا ہے بکثرت مثالوں سے استحکام کے ساتھ بلا گنجائش شک کے قائم ہو چکی ہے۔ جس بے توجہی کے ساتھ نئے آدمی دنیا میں لائے جاتے ہیں ہمارے موجودہ تہذیب کے لئے شہ مناک و کلنک کا ٹیکہ ہے۔ جو آدمی سالہا سال اپنے مولیشی و کمپوٹو کی نسلیں سد ہارنے کے وسائل کے مطالعہ میں برسوں بکھپے

رہتے ہیں اور ہزاروں روپیہ ڈول اصولوں کی تکمیل و تجربات میں صرف کرتے ہیں وہ بھی اپنے اُن بچوں کی جو کچھ دن بعد دنیا میں اُن کے قائم مقام ہوئے اسے میں پیدائش کے ذمہ داری اُٹھانے وقت تھوڑا سا ہی خیال اُن تعلقات و اسباب و نتائج پر نہیں کرتے جو نسل انسان پر موثر ہیں۔ اُنکو یہ خیال ہی نہیں آتا کہ جو اصول دیگر حیوانات کی نسلوں کے لئے مفید ہیں وہی اُسی تناسب کے انسانی نسل پر موثر ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند دلچسپ تاریخی واقعات خلقی اثرات کے درج کئے جاتے ہیں (۱) پنولین ہونا پارٹ کی ماں کی پیش نظر ایام جل میں معرکہ مائے جنگ رہا کرتے تھے۔ اپنے خاوند کے ہمراہ اُسکو غرور ناز مٹا رہتا اور جدال و قتال اپنی آنکھوں سے دیکھتے دیکھتے وہ یہاں تک ہو گئی کہ کارنار کا نقشہ ہمیشہ اُسکی نظروں کے سامنے رہنے لگا۔ اُس جل سے پنولین پیدا ہوا اور شروع ہی سے سپاہ گری کا شیدا نکلا۔ آگے چلکر یہ بہادر شخص یکہ تازیانہ شجاعت ہوا۔

(۲) شہنشاہ اکبر کی ماں ایک دن بیٹی اپنے پاؤں گود رہی تھی شاہ وقت نے ملنے بھی سبب دریافت فرمایا شاہ بیگم نے جواب دیا میں چاہتی ہوں کہ میری یہ نشانی میرے بچہ کے حصہ میں آئے۔ بعد انقصائے ایام جل جب اکبر پیدا ہوا وہ نشان موجود تھا۔

(۳) روٹاکا کیر کا ایک مجسٹریٹ پست قامت۔ بد شکل و کُبرا تھا۔ اس خوف سے کہ مبادا اُس کا بچہ ہی ایسا ہی بد شکل ہو اُس نے اس زمانہ کے حاذق حکیم گیلن سے مشورہ کیا۔ اُس نے صلاح دی کہ تین خوبصورت بٹ بنا کر اپنی بیوی کے پاؤں کے دونوں پہلوؤں میں اور پائنتی

رکھ دو۔ تاکہ تمہاری زوجہ کی نظاروں پر پڑتی رہے۔۔ احتیاط سے یہ عمل کیا گیا۔ اور بچہ جب پیدا ہوا تو خوبصورتی میں باپ کے خیال سے کہیں زیادہ تھا۔

اور بہت سی مثالیں موجود ہیں۔ پس جب یہ یقینی امر ہے کہ خلقی اثرات جسمانی و ذہنی حالتوں اور صورت سیرت سے خاص تعلق رکھتی ہیں تو یہ لازمی امر ہے کہ

(۱) خاوند اپنی حاملہ بیوی کو خوش رکھے گھر کی حالت ناشاد نہ رہے۔

(۲) حاملہ عورت کو لٹاک نظاروں اور مصیبت سے بچائی جائے۔

بے اندازہ خوشی ہی ایسی ہی مضر ہے۔

(۳) حاملہ عورت کا خورد و نوش مناسب حال ہو۔ پیشی اشیاء و جوش پیدا کرنے والی چیزوں سے احتراز مناسب ہے۔

(۴) حاملہ دن بہر بیکار بھی نہ پڑی رہے۔

(۵) حسین و جمیل و نیک سیرت آدمیوں کو دیکھنے اور انکا تصور ذہن میں رکھنے سے حاملہ عورت بچہ کو نہ صرف خوبصورت بلکہ نیک سیرت بھی کر سکتی ہے۔

(۶) بالعموم طرز عمل ایسا رکھا جائے جس سے حاملہ کی صحت و مافیہ و غلاتی و جسمانی عمدہ حالت میں رہے اور اسکے اشغالی وہ ہوں جن سے خلقت بچہ نیک سیرت ہو جائے۔

شباب کیا روکی عورت ۱۲ و ۱۴ سال کے درمیان ہر دو میں نمایان تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ اس وقت سے قبل نہ تو آلات تناسل و مباشرت تکمیل کو پہنچے ہیں نہ عام خصوصیات جسم کی نمایاں ہوتی ہیں۔

جیسے اس زمانہ کے بعد۔ اس حد پر پہنچ کر گویا جسم اپنی تکمیل کے لئے نیا دورہ شروع کرتا ہے اور چند ماہ میں وہ تبدیلیاں ہو جاتی ہیں جو لڑکے کو نوجوان لڑکے اور لڑکی کو نوجوان عورت بنا دیتی ہیں۔ لڑکوں کے شانے چوڑے ہو جاتی ہیں سبزہ آغاز ہونے لگتا ہے بل و دیگر حصص جسم پر بال بکثرت نکلنے لگتی ہیں اور قد و وزن تیزی کے ساتھ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے یہ زمانہ لڑکوں کے لئے بہت ہی مخدوش ہے اور اس زمانہ میں والدین و سرپرستوں کو با احتیاط نگران رہنا چاہئے۔ اس لئے کہ نوجوان کے سامنے اس وقت سے خطرات و مئی تحریکات ہوتی ہیں۔ وہ وقت بھی یہی ہوتا ہے جب مطلق العنانی شروع ہو کر انجام کار اُن کی خوشی و بہبودی کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ اس زمانہ میں یہ خیال پیدا ہو جاتا ہے میں پہنچ آدمی ہوں۔ اور جو لڑکا پہلے مستعدی کے ساتھ اپنے والدین کے احکام کی تعمیل کرتا تھا اس خیال کے پیدا ہو جانے سے اپنے آپ کو اپنے افعال کے روبرو کر سنے کے قابل سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نتیجہ غالباً مطلق العنانی خانگی پابندیوں سے رستیاں توڑ لینا اور بڑوں کی نصیحت و ہدایت کو گورزشتہ سمجھنا ہے۔ لڑکوں کو بخوبی سمجھ لینا چاہئے کہ یہ گروہ اس راستہ پر ہوئے تو ایسے و شور گزار خطرات سے بچ سکتے ہیں جن کا انجام تباہی و بربادی کے سوا اور کچھ نہیں ہو سکتا۔ یہی ابتدائی جنس نے ہزاروں ہونہار لڑکوں کی سفینہ کھر کو سبیل خواستہ کا طعمہ بنا دیا۔

انتظام قیام صحت اس زمانہ میں جسمانی داشت کے لئے خاص توجہ و رکابہی جسم کی بڑی ہوئی ضرورتوں کے لئے صحت بخش و مفید جسم غذا کی بکثرت ضرورت ہوتی ہے۔ اس زمانہ کے لئے یہی انتظام کرنا چاہیے کہ سونے اور کھانے پر زور دینے کے لئے بہت سا وقت کل سکے صحت کام

میں سخت مصروفی اس زمانہ کے نامناسب حال تھے۔ اس سے ٹھہرتی کو نقصان پہنچنا اور جسم کا عمر بہر کے لئے کمزور پہنچانا ممکنات سے ہے۔ لیکن یہ بھی ضرور ہے کہ کوئی نہ کوئی شغل ہر وقت ضرور رہے البتہ ایک سا پسینا نہ ہو۔ نوجوان لڑکے کے عضلات گھنٹوں متواتر ایک ہی کام کرنے سے کچھ نفع نہیں اٹھا سکتے بلکہ کام ادا کرتا بدلتا رہے۔ اور اس طرح اس زمانہ میں لڑکے کو بلا نقصان پہنچانے ہر وقت مصروف رکھا جاسکتا ہے کافی مقدار مطالعہ کتب مفید کے ذریعہ سے دل بہلانا چاہیے لیکن کثرت مطالعہ و نیز اشتغال دینے والے مضامین و چوٹ طوفان قصوں سے بچنا ضرور رکھا ہے۔

پیدائش اسکے
عجائبات ایک وقت میں عموماً بار بار ہوتا ہے۔ لیکن بعض بچے درجہ کے حیوانات بالخصوص مچھلی کی حالت ایسی جداگانہ ہے کہ بہت بہت سے انڈے ایک دم سے بار بار ہو جاتے ہیں۔ مثلاً کوڑھ مچھلی کی کثرت یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک موسم میں نوے لاکھ سے بھی زیادہ انڈے بار بار ہو جاتے ہیں۔ فطرت نے قوت پیدائش کی تقسیم میں نہایت انصاف سے کام لیا ہے۔ پانی کے حیوانات میں سے بعض نباتات پر بسر کرنے والوں میں پیدائش کی کثرت ہے۔ لیکن جو مچھلی خور حیوان ہیں ان میں جدہ کثرت نادر ہے۔ پھر حشرات میں سے جو نباتات پر بسر کرنے والے ہیں اور اور نقصان پہنچانے والے نہیں ہیں ان میں پیدائش گوشت خور و ضرر رسان حیوانات مثل شیر و غیور کی نسبت بہت زیادہ ہے۔ بارداری کے مختلف طریقے جو مختلف حیوانات میں پائے جاتے ہیں دیکھ سکیں

خالی نہیں۔ بچے درجہ کے حیوانات میں زو مادہ کا اسحاق کاتیہ نہیں بلکہ استثناء معلوم ہوتا ہے۔ مونگے اور اسی طرح کے اور جانوروں کے اندر پانی کی لہروں میں یوہین رُٹتے پرتے ہیں۔ اور محض اتفاقاً اس مادہ سے فیض یاب ہو جاتے ہیں جو انکی بار داری کے لئے ضروری ہے۔

مچھلی انڈوں کے زمانہ میں اپنے انڈے کسی محفوظ جگہ یا کسی کی چٹان یا دریا کی کنکر کی تلی میں رکھ دیتی ہے۔ اس زمانہ میں نہی مچھلی کے پیچھے لگا پرتا ہے اور اپنی مقامات پر نطفہ پہلانا جاتا ہے۔ یہ نطفہ انڈوں کو بار بار کر دیتا ہے۔ دس ٹانگوں والی مچھلی جسکو گول فش کہتے ہیں سیاہ انڈے دیتی ہے۔ یہ انڈے انگور کے خوشے کی طرح لیس دار رستی سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اسی رسی کے ذریعہ سے وہ انڈوں کا خوشہ کسی نباتات کے تنے یا چٹان یا تیرنے والی چیز سے باندھ دیتی ہے۔

شارک مچھلی کا انڈا تکیہ کے غلاف کی مانند ایک چمڑکی جیسی ہوتا ہے۔ جسکے ہر کنارہ پر ایک سوت نکلا رہتا ہے۔ یہی سوت اسکو سمندر کی تلی میں نباتات سے الٹائے رکھتا ہے تاکہ لہروں سے بہ کر کنارے پر نہ جا پڑے

مقابل غور پیدائشی
کارروائیان طلب انورہین۔ ایک قسم کی بڑی درختوں کی شاخوں میں سوراخ کرتی ہے اور وہاں اپنے انڈے رکھ کر انہ کے حوالے کر جاتی ہے۔ وقت معینہ پر انڈوں میں کھانسی لگتی ہے اور بچے بعض تبدیلیوں کے بعد زمین میں گھس جاتی ہیں۔ زمین میں بہت سی کابالٹ ہو کر پرتے رہتے ہیں۔

ایک اوڑکڑ اپنے ہزاروں انڈے ایک لعاب دار مادے میں جمے ہوئے اپنی پیٹھ پر لئے پہناتا ہے جب بچے نکل آتے ہیں تو انکی نوآبادی ہی مان کی پشت پر رہتی ہے اور مان اپنے ہزاروں بچے اپنی پیٹھ پر لئے پہرتی ہوئی عجب تماشا معلوم ہوتی ہے۔

اسٹار فش (ایک قسم کی مچھلی) بھی جو ادنے درجہ کے حیوانات میں سے ہے اپنے انڈے بچوں کا بہت خیال کرتی ہے۔ اپنے انڈے کیچھے سے لگائے پہرتی ہے۔ اور اگر گہرے کوئی انڈا بہ جاتا ہے تو بہ احتیاط پر کھٹکھٹا کر لیتی ہے۔

پیدائش بلا
الحاق تناسلی
بعض خاص ایسی حالتیں ہیں ضرور ہیں جن میں بلا الحاق جنسی
تناسلی نسل بڑھتی ہے مثلاً سمندر کے حیوان پولپ کے
چاہے جے ٹکڑے کر ڈالو ہر ٹکڑہ وقت معین کے بعد بڑھ کر نیا اور مکمل پولپ
ہو جائے گا۔

بعض مچھلیاں ایسی ہوتی ہیں کہ اگر کسی حادثہ سے انکی دم اڑ جائے تو نئی دم نکل آتی ہے۔ جھینگا مچھلی یا چھپکلی کی کوئی ٹانگ اگر لڑائی میں کٹ جائے تو چند ہفتہ میں بالکل پہلی جیسی عمدہ نئی ٹانگ نکل آتی ہے۔ بعض حشرات الارض ایسے ہیں کہ اگر اونکے دو ٹکڑے کر دئے جائیں تو ایک ٹکڑہ بے پر سر اور دوسرے پر دم پیدا ہو کر دو نئے جانور بن جائیں گے۔

دو غلاہن
عموماً ایک ہی قسم یا نسل کے حیوانات میں الحاق تناسلی
ہوا کرتا ہے۔ لیکن جو یہ اس طرح پیدا ہو کہ نہ ایک نسل کا ہوا اور مادہ
دوسری نسل کی تو اسکو دو غلا کہتے ہیں۔ مثلاً مختلف نسل کے کتوں
کے بچے جو اس طرح پیدا ہوں وہ دو غلا ہوتے ہیں۔ اس قسم کے دو غلا

ہر آسانی پیدا ہو جاتے ہیں اور ان باپ کی طرح ان میں وہ قوت ہی ہوتی ہے جس سے وہ بچہ پیدا کر سکیں۔ دوسری قسم کے دو غلے وہ ہیں جن کے ان باپ بالکل علیحدہ علیحدہ قسم کے ہوں۔ پہلوں میں اس طرح کے دو غلے بہت ہوتے ہیں لیکن حیوانات میں بہت کم پائے جاتے ہیں۔ خنجر اسی قسم کا دو غلا ہے اور گھوڑے اور گدھے کے میل سے پیدا ہوتا ہے بعض اور بھی ایسے دو غلے ہیں مگر ان دو غلوں میں وہ قوت نہیں ہوتی جو بچہ پیدا کرنے کے لئے درکار ہے

عجیب الحقیقت بعض اوقات ایام حمل میں جنین کی بناوٹ میں رکاوٹ یا خرابی پڑ کر بعض اعضا غیر مکمل و بعض بہت بڑے ہو جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ وہ خلقی ہوتی ہے جس میں کہیں اونگھلیاں تاکے کی مانند رہ جاتی ہیں کہیں اوپر کا جگر بگڑ جاتا ہے کہیں ٹانگیں نڈارہ ہوتی ہیں کہیں پاؤں جسم سے جڑے رہ جاتے ہیں کہیں سر ہی غائب ہوتا ہے۔ کہیں شکل ایسی بگڑ جاتی ہے کہ بچہ انسان کی بجائے بچے درجے کا حیوان معلوم ہوتا ہے اس امر الذکر صورت کی شے یہ عام خیال پیدا ہو گیا ہے کہ کسی بچے درجے کے حیوان کے الحاق سے ایسی پیدایش ہوتی ہے لیکن یہ بالکل غلط ہے اس لئے کہ قدرت کاملہ نے اس کا بھی **بہت کام کیا ہے** کہ ایسے اتحاد و تناسل سے بچے نہ پیدا ہو سکیں۔

خمنہ یہ بد نصیب انسان وہ ہوتا ہے جن کی بناوٹ اعضائے تناسلی یا تو بہت کم رہ جاتی ہے یا بہت زیادہ ہو جاتی ہے ان کو یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ یہ ملوان مرد و عورت ہیں۔ بلکہ یہ بد وضعی ہے جو بعض صورتوں میں اس حد تک ہوتی ہے کہ شخص متعلق کو مرد یا عورت مان لینا مشکل پڑ جاتا ہے یہ بھی قابل بیان ہے کہ ایک وہ خالوں میں صفات مرد و عورت ہر دو گئے ہیں اور ایک مثال تو ایسی ہی کہ ذرا بہتر تکمیل کے ساتھ صفات

مرد و عورت بخوبی موجود ہوتے۔

باب سوم

بچپن و مابعد

اس کتاب کا مقصد یہ چھوٹا سا بچہ اپنی ان کاٹھنہ پکڑے کہڑا مان ٹپان کر رہا ہے اسکی خوشی میں صرف اسوقت آرزوگی کی تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ جب اسکی مانتا بہری مان کے چہرہ پر ہشاش سکہاٹ کی بجائے رنج و صدمے کا اظہار ہوتا ہو۔ یہ سچہ کیا ہے دراصل یہ جاندار مصیبت ہے۔ کاش اگر یہ گناہوں سے پاک طفلی کے ایام آئندہ بچپن و جوانی تک بڑھائے جاسکیں تو بالیقین انسان کی بہترین خوش قسمتی ہے مگر شاذ و نادر ہی ایسا ہوتا ہے۔ اکثر بلکہ ہمیشہ سب بزرگی کے آغاز ہی میں گناہ و بدی کسی نہ کسی طرح دخل پاکر اس موجودہ روپ کو تکلف اور اس پاک کو برباد کر دیتے ہیں۔ بار بار ایسا ہوتا ہے۔ کہ وہ غمخیز یہ مان جو اجل کی دست برد سے اپنے تخت جگر کو ٹھنڈی قبر میں رکھ دیتے ہیں۔ مجبور ہو چکی ہے اس خیال سے کہ موت نے اسکو ایسے وقت چھین لیا۔ کہ ابھی اس کا دل پاک اور روح گناہوں سے سچی ہوئی تھی ایک گنہ جبرائیل اس دوسرے نور چشم کی حالت و میکہ حاصل کر لیتی ہے۔ جس کو اسنے الدنیا میں سے پال پوس کر جوان کیا ہے۔ مگر بد نصیب مان کی اُمیدوں

اور آرزوؤں کا خون اس طرح ہو گیا ہے۔ کہ بدی کا بھٹنا اسکے بچے کو
سیاہ کاری کے خوفناک قہر میں پھیلا لیکیا ہے جس سے اُس کی شرمناک
وہ حرمت زندگی موت سے بدتر ہے۔ اس حالت سے اُس کو کیا صدمہ
ہوتا ہے۔ کہ کیوں نہ ہو دوسرا ہی ایسی زندگی سے نجات پانے کے لئے ہنسی
سی قبر میں سما گیا۔ تاکہ اسکے مرنے کا صبر اسکی ایسی زندگی کے کلفت سے
بہتر ہوتا۔

اس افسوسناک نظارہ سے بڑھ کے صدمہ اور کسی چیز سے نہیں ہوتا۔ کہ
کوئی لڑکا جسکو ان باپ نے چاہ دار مان سے پالا ہو اپنی مان کی ملائم
پابندیوں سے رسیاں توڑا کر سیاہ کاری گناہ کے تاریک سمند میں
جاگرے۔ بعض بچوں کو سنبھالنے کے لئے ان کی امداد اس نیت سے کرنا
کہ وہ شریف و کار آمد نوجوان بن سکیں اس کتاب کا مقصد ہے۔

اچھا اب اس بچے کو دیکھو اسکا گلاب کے پھول جیسا چہرہ عمدہ خون کی دولت
سے لالا مال ہے۔ اور اس کا جسم میراثی بیاریوں سے بچا ہوا ہے۔

اسکی ہنسی اس کے دل کی جرئت و شادمانی کا اندازہ بتاتی ہے تو اسکی سہیلی

اور چمکدار آنکھیں اسکی محبت و معتبری کا پتہ دیتی ہیں ذرا غور کرو یہ ہو نہا کیسے

مغرور و کار آمد جوانی کی عجیب امید دلاتا ہے۔ اگر ایب بچہ شباب و ابتدائی

جوانی کے پر طوفان منہ ان کو بہ عافیت طے کر کے پختہ عمر کی حد میں مدد

اس ساز و سامان کے پہنچ جائے کہ اسکی تمام قوتیں اسکے ساتھ ساتھ ترقی کرتی

اور بڑھتی جائیں تو کون سا کام ایب ہو سکتا ہے جو یہ نہ کر سکیگا۔ لیکن اس

میں شک نہیں کہ بچہ شاد و نادر ہی بچگی کی عمر تک صحیح و سلامت پہنچتا ہے

اس کے راستہ میں زبردست قطاع الطریق صرف اسکے چشم زدن کی

غفلت کے انتظار میں ناک و گائے بیٹھے رہتے ہیں۔ اسکا ذرا چوکنا شرط ہے پہنا تجربہ کاری خواہ بدکرداری یا اسکی بری اٹھان ان مفید قوتوں اور خاصیتوں میں سے بہت کچھ لوٹ لیتی ہیں جو اسکو نیچر کی فیاضی نے عطا کی ہیں اور جنکے ذریعہ سے وہ نہ صرف اوروں کے لئے کارآمد ہو سکتا ہے بلکہ اپنی زندگی کو کمزور قوتوں اور پست حوصلہ کی زندگی سے دس گنا زیادہ مفید و کارآمد بنا سکتا ہے۔

لڑکے کے حقوق ہر لڑکے کا سبک بٹا حق یہ ہے کہ اسکو صحیح الجسہ پیدائش نصیب ہو جائے والدین یا بزرگوں سے جو کچھ میراث میں مل سکتا ہے۔ اس میں سے قوی جثہ۔ عمدہ صحت۔ و متناسب اعضا کو سب سے بہتر سمجھنا چاہئے۔ جس طرح کمزور و بیمار بچہ لڑے سے زبردست بیل بنانا ممکن ہے۔ اسی طرح نحیف و کمزور بچہ قوی۔ حوصلہ مند و متدرست جوان نہیں بن سکتا گو بعض نہایت شاذ و حالتوں میں ایسے اطفال جن سے ابتدا میں کوئی امید یا قسم کی نہیں ہوتی آگے چلکر تیار و متوسل ہو جاتے ہیں مگر ایسے خاص حالاتوں کے لئے جید القولے ہونا ضرور ہے تاکہ بچپن کی کچھ پوری ہو کر آئندہ بہتری کی تکمیل ہو سکے۔

خراج پیدائش ہزاروں لڑکے اپنے والدین کی غیر محتاطانہ فوضو و بخلی جو ہر جان کے باعث عمدہ زندگی قوت و زور جسمانی سے محروم رہ جاتے ہیں۔ جو فضول خرچ آدمی اپنی جائیداد اولاد کے آئندہ ضرورت سے غافل ہو کر برباد کرے اور اپنا روپیہ آنکھ بند کر کے لغویات میں صرف کرے وہ اس شخص سے زیادہ قابل الزام نہیں ہے جو اپنا سرمایہ قوت اسی طرح اڑا ڈالے۔ ایسے بہت سے لڑکے ملتے جلتے جو انصافاً اپنے والدین

پر یہ الزام لگا سکتے ہیں کہ ہمارے باپ نے ہمارا جہہ - نام آوری یا امارت کی طلب میں فضول محنت شاقہ یاد گیر خود غرضانہ استعمال شرب و تماکو یا بڑے کہانے یا پینے سے لگا ڈیا یا ہماری مان نے ہم کو اس صحت سے جکے ہم مستحق تھے اس طرح محروم کر دیا کہ کپڑا جو پہنا دس میں مطلق رعایت صحت کی نہ تھی - فیشن کی طرح کے اطاعت و پرورش جسم سے غفلت کر کے جسم کو اس قابل نہ رکھا کہ عمدہ صحت قائم رہتی -

ایک نکتہ ہر شخص کا قول ہے کہ انسان کے لئے عمدہ پیدائش سب سے بڑی رحمت ہے - مگر افسوس اس رحمت سے بنی نوع میں سے بہت سون کو جبراً محروم کر دیا جاتا ہے -

اچھی پیدائش ہی کافی نہیں ہے - اس کے بعد بچہ مستحق اس امر کا ہے کہ اچھی پرورش پائے برائیاں تعلیم و تربیت سے بہرہ مند ہو بعینہ جس طرح باغبان بعض نازک درختوں کو ہوشیاری کے ساتھ مضرت سے ہر ممکن ذریعہ سے بچاتا ہے اور ان جملہ ضرورتوں کو ہم پہنچاتا ہے - جو انکی بہترین پرورش و اعلیٰ ترین تکمیل کو بصورتی و خوش دھولی کے واسطے ضروری ہیں جس قدر توجہ ذات دار گھوڑوں - گاؤں - بہترین

بلکہ شکاری کتوں طوطوں اور میناؤں پر کی جاتی ہے - اگر اسکی ادھی ہی بچون کو نصیب ہو جائے تو فی الواقعہ اس قسم کے آدمیوں میں نمایاں کمی ہو جائیگی جو ہر فرقہ و طبقہ میں فی الحال کثرت بہرے پڑے ہیں اور اس قابل ہیں انسانی ناکامی کا افسوس سنا کہ خطاب اذ کو دیا جائے -

جو والدین اولاد کو دنیا میں لانے کے ذمہ داری اٹھاتے ہیں انکو بخوبی سمجھ لینا چاہیے کہ انکی اہم ذمہ داری یہ بھی ہے کہ اولاد کو اس طرح پرورش

کریں جس سے وہ حظ زندگی اٹھا سکے اور اپنی زندگی سے خوشمتمتع اور دیگر
کو متمتع کر سکے۔ یہ بخولی جاتا چاہئے کہ لفظ پرورش کے اعلیٰ و بسیط
مفہوم میں محض بہم رسانی خوراک۔ پوشاک۔ و مقام سکونت کو سمجھیں اور
زیادہ ہی شامل ہے۔

دیگر قدرتی حقوق [یہ بچے کے فطری حقوق ہیں کہ اسکے واسطے مناسب غذا
پوشاک و مقام سکونت بہم پہنچایا جائے۔ مناسب غذا و پوشاک سے
نہ صرف ایسی غذا و پوشاک مقصود ہے۔ جو نہایت آسانی سے دستیاب
ہو سکے یا جو فیشن و رواج کے مطابق ہو بلکہ ایسی پوشاک و غذا مقصود ہے
جو اسکے جسمانی ضرورتوں کے واسطے بہترین ہو۔ پس والدین کا فرض ہے
کہ بالخصوص اس ضرورت سے واقفیت بہم پہنچائیں تاکہ معقول اندازہ اس
بات کا کر سکیں کہ ان کی اولاد کے لئے اس بارہ میں بہترین انتظام کیا ہے۔
ہزاروں بچے ہر سال بُری غذا کی بدولت اپنی زندگی کا پہلا سال ختم کرنے
سے پہلے مر جاتے ہیں۔ اور ہزار ہزار بُری غذا و پوشاک کے سبب سے
پانچویں سال تک پہنچنے سے پہلے موت کی نذر ہو جاتے ہیں۔

ہزاروں مکان ہندب ممالک تک میں ایسے ہوتے ہیں کہ جو بچے وہاں
پنکوری میں پڑے ہوتے ہیں یا فرش پر گھنٹیوں کہہ سکتے یا ادھر ادھر
گمگاتے پڑے پھرتے ہیں وہ رسان رسان اس زہر سے موثر ہوتے
رہتے ہیں جو وہاں کی کثیف ہوا میں بہ سبب نہ ہونے کافی آمد و شد
ہوا کے ہوتا ہے۔ لاکھوں کی اُٹھتی عمر کی کلیان شگفتہ ہونے سے پہلے
ہی ان فضول و بآسانی قابل انسداد ذرائع کے باوجود صر سے چڑھ جاتے ہیں
حق تو یہ ہے۔ کہ سمجھدار والدین کے لئے یہ معاملہ خاص بہت ہی توجہ

کی قابل ہے۔

تعلیم ہر بچہ کا حق ہے کہ تعلیم حاصل کرے۔ تعلیم سے ہمارا صرف یہ مطلب نہیں ہے کہ اسکو مدرسہ میں بھیجا جائے۔ یا کسی یونیورسٹی کی مقررہ نصاب پر عبور کرا دیا جائے۔ بلکہ تعلیم میں وہ تربیت ہی داخل ہو جو اسکی زندگی کو کارآمد بنا سکے۔ اگر تعلیم اچھی طرح شروع کی جائے۔ تو اسوقت سے شروع ہوگی جب سمجھ کی پہلی کرن بچے کے جسم کو منور کرتی ہے آدمی کا بچہ پیدائش کے وقت بہت نیچے درجے کے جانوروں کے اسی حالت کے بچوں کی پر نسبت بہت کم سمجھ ہوتا ہے۔ اور چند ہفتوں تک اس حالت میں کوئی تبدیلی معلوم نہیں ہوتی لیکن جب بچہ سمجھنے لگتا ہے دگوہ سمجھ بالکل ہی ادنیٰ و سیدھی و سادہ ہی و ابتدائی ہوتی ہے (اسی وقت سے تعلیم شروع ہو جاتی ہے ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ اسی وقت سے اسکی دماغی و جسمانی قوتوں کو اسطرح سدھانا شروع کرنا چاہیے کہ جس سے بچہ کی بالیدگی دماغی و جسمانی و اخلاقی مکمل ہو سکے۔

تعلیم ایسی ہونی چاہئے جو طالب علم کو اصول و حالات سے مطلع کرنے کے علاوہ اس میں یہ صلاحیت پیدا کر دے کہ وہ پڑانے اصول کے امداد کو نئی باتیں دریافت کر سکے۔ نیز عموماً تعلیم میں جسم کی طرف سے قطعاً بے توجہی نہ ہونی چاہئے ایسی بے توجہی کی بدولت بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ صرف اکہری ترقی ہوتی ہے۔ اور گواہ اندام میں یہ ترقی نافع معلوم ہوتی ہے لیکن انجام کار نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ و جسم ہر دو نامکام رہ جاتے ہیں۔ مقصد تعلیم کا یہ ہونا چاہیے کہ شخص زیر تعلیم کو جو کچھ کرنا ہے بہترین طریقہ سے کر سکے۔ تعلیم وہ کارروائی ہونی چاہئے جس سے جانتا ہو کہ کتنا ہے

آدمی باعمل اور انسانی کمالات میں ترقی کرنے والا ہو سکے کوئی طریقہ جس میں دماغی جسمانی - یا اخلاقی حالتوں میں سے کسی کو بھی نظر انداز کر دیا جائے۔ ضرور ہے کہ ناکام رہے گا۔ کسی رابطے کو صرف علم و ہنر کی تعلیم دینا اور اسے یہ نہ سکھانا کہ سچ - صفائی - نیکی - انصاف - و دیگر اخلاقی خوبیاں کس قدر پسندیدہ ہیں یہ معنی رکھتا ہے۔ کہ اسکو اعلیٰ درجے کا جزائرمہنہ بنا کر ان ذرائع پر قادر کر دیا جائے جس کو وہ ہمیشہ بچا رہے۔ اور اغراض انصاف کو ناکام رکھتے اس طرح سے دماغی اخلاقی تعلیم بلا معقول جسمانی داشت کے زندگی کے اکثر حصوں کے لحاظ سے آدمی کو ان مارج کے متعلق بہت کچھ مفید بنا دیگی۔ لیکن غالباً کارآمد زندگی کے خبر و ضروری قوت جسمانی کے لحاظ سے اس میں ایسی کسر بچائے گی کہ وہ اپنی انجمن کے لئے بچائے مفید شریک ساعی ترقی مقاصد ہونے کے بارے میں ہو جائے گا۔

ایک علامہ کا لیکچر مسٹر عبداللہ دیوسف علی - ایم - اے - ایل - ایل - ایم - آئی سی ایس ایس - جونیئر بٹریٹ نے بحران اینگلو اور نیٹل ایجوکیشنل کانفرنس کے پہلویں سالانہ اجلاس میں دربار دہلی کے موقع پر یہ لیکچر دیا تھا۔ رومادو کانفرنس مذکور میں اس لیکچر کا ترجمہ چھپا ہے۔ علامہ مذکور نے مقاصد تعلیم کے ہر پہلو پر آزادانہ نظر ڈالی ہے۔ چونکہ یہ لیکچر اس جگہ کے لئے بہت ہی مناسب ہو گا پس کتاب تذکرہ سے لیکر بیان درج کیا جاتا ہے ملاحظہ فرمائے اور غور کیجئے۔

جناب صدر انجمن صاحب و حاضرین جلسہ!

میرے لیکچر کا دماغی کارروائی ہے۔ یہ مطلب نہیں ہے کہ میں تعلیم کی اصلیت کو بیان کروں میں مختصر طور پر فوائد تعلیم آپ کے روبرو نہیں بیان کرنا چاہتا ہوں اور نہ میں مختلف تعلیمی طریقے جو مختلف صاحبان نے بدلائل مدعا فرمائے ہیں ان پر بحث کروں گا۔ آپ صاحبان کے روبرو تعلیم کی مورخہ - تجاویز پیش کرنا جو مختلف زمانوں میں اسلام نے جاری کی تھیں

یازمانہ حال میں جو مختلف تجاویز حسب ضرورت ممالک اسلام میں پائی جاتی ہیں ان پر
 رائے زنی کرنا میرے مضمون کی بحث سے باہر ہے۔ ان تمام امور پر بحث کرنا اگرچہ عید
 و چھٹی ہے لیکن آج جس غرض سے ہم سب یہاں جمع ہوئے ہیں اُس سے بیجا
 ہے۔ مگر ان ایجوکیشنل کانفرنس کو ترقی کا سب سے بڑا ذریعہ تصور کرنا چاہئے جس کا
 یہ سہولتوں کا اہل اس ہے۔ تعلیم کی ابتدائی ضروریات پر اس وقت بحث کرنا جبکہ
 ہماری قوم کو ایسی تجاویز کی ضرورت ہے جن سے کہ وہ تحریک متواتر ترقی حاصل
 کرنے لگے تاکہ ان کے والی سنلین بہرہ یاب ہوں ایسا ہی بے محل ہوگا جیسا کہ بحری
 کشتیاں جہاز کے ڈوبنے کے وقت نہروں کی حرکات اور گولائی وغیرہ یا مٹی سے
 دریافت کرنے کی کوشش کرے۔ مورخانہ و قبالانہ طریقہ اگرچہ پیچیدہ ہے جس سے
 ایک مروجہ طرز کے نتائج معلوم ہو جاتے ہیں لیکن اس سے یا تو دوسروں کی
 ناکامیابی سے ہلکو تفصیل علم کے شوق پر غور ہو جاتا ہے یا ان کی کامیابی سے ہم
 خود فائدہ اٹھانے کے امیدوار ہوتے ہیں۔ لیکن میری رائے یہ ہے کہ آپ صاحب
 کے روبرو علمی مقاصد کی بابت ایسے خیالات ظاہر کروں جس سے کہ ہماری تعلیمی
 اسکیم سے نوجوان میدان زندگی میں قدم رکھنے سے پیشتر خود ہوشیار ہو جاویں
 چونکہ مختلف طبائع کے مختلف خیالات ہوتے ہیں اس لئے اگر ان کو واقعات اور
 تجاویز سے بحث میں لایا جاوے جیسا کہ خود میرا ہی ارادہ ہے تو یقیناً بہت کچھ
 اختلاف رائے پیدا ہو سکتا ہے۔ میری دلی آرزو صرف ان حصوں پر زور دینے
 کی ہے جس پر کہ صرف بحث کے مختلف پہلوؤں سے جو مقرر خیال فرماتے ہیں
 اختلاف ہو اور جو خیال غالباً نہایت زور و شور سے مباحثہ ہوتا ہے اس سے
 حقارت اور بے دلی کی کوہنہیں ہوتی بلکہ صرف بہادرانہ حوصلہ تقریری پہلو سے
 کیا جاتا ہے۔

ہر ایک کے دلائل سن کر غالباً ہم اس نتیجہ پر ضرور پہنچ جائیں گے کہ کیا ایک
 عملدرآمد کے قابل ہو سکتے ہیں اور کیا نہیں اور ہماری قوم میں جب ان امور پر
 مفصل طور پر بحث ہوتی ہے تو دورائین ایک نہیں ہوتی ہیں لیکن جب ان کا ٹیبلٹ
 نکال لیا جاتا ہے تو عام قوم اس کو امتنا و صداقتاً نہ کر قبول اور منظور کر لیتی ہے۔ اس لئے
 ضروری ہے کہ ایسے صاف شفاف خیالات حاصل کئے جاویں جو تعصب و جہالت
 اور مخالفت سے پاک ہوں اور جو کچھ ذریعہ سے متفقہ کوشش کیا سکے سب سے
 پیشترین مسلمانوں کی تعلیمی مقاصد میں مذہبی خیالات پر بحث کرتا ہوں۔

ہماری تاریخ ہماری سوسائٹیاں ہمارا فلسفہ اور ہماری فطرت یہی اسی کے
 شایان اور مقتضی ہے کہ ہماری تعلیم اسکیم اور درس گاہوں میں مذہبی تعلیم زیادہ تر
 شامل کی جائے غالباً اس میں مبالغہ نہیں ہے کہ مسلمانوں کے اطوار میں اختلاف
 صرف مذہب کی وجہ سے ہے۔ ہماری قوم میں مختلف اقوام مثلاً ترک و عرب
 تاتاری اہل فارس، افغانی، ہندوستانی، اہل ملایا، اور افریقہ شامل ہیں اگرچہ
 ان کے پولیٹیکل خیالات، تجارتی اصول اور اوصناع و اطوار میں اختلاف ہے
 لیکن چند مقدس باتیں جو مذہب پر مبنی ہیں ہر ملک کے مسلمانوں میں یکساں ہیں
 یہ اتفاق رائے صرف مذہبی خیال کی وجہ سے ہے۔ اور کوئی تعجب کی بات نہیں کہ چونکہ
 مذہبی سچائی کے اصول اگرچہ ہمیشہ یکساں رہتے ہیں۔ لیکن ان کا اظہار ان عملدرآمدات
 کی تبدیلی اور مختلف ممالک کے باعث مختلف نظر آئے لگتا ہے۔ جیسے کہ انسان تبدیل
 ہوتا ہے اس کے خیالات جو پیشتر سے قائم ہوئے ہیں اور وہ اصول معاشرت
 جن پر وہ اپنی زندگی کا انحصار کرتا ہے تبدیل ہو جاتے ہیں۔ وہ معلم کا فرض ہی
 کہ وہ نہایت سچے اصول بیان کریں قطعی ناممکن ہے کہ وہ یہی ایسے اصولوں کو
 زبان پر لایں جن میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔ اگر تم کسی چوپل دینار کو ایک سمت کے

گوشت پر سے نگاہ کرو تو اسکی دو شکلیں نظر آئیں گی۔ لیکن اگر کوئی صحیح الدماغ اُس کی
بابت تقریر کرے گا تو وہ اُسکی دو شکلیں بیان کرے گا ایک بحساب اضلاع اور دوسری
بحساب زاویہ ہوگی یہی حالت ہماری مذہبی حکماء اور ہنماؤں کی ہے اور ان کو اولاً زمانہ
کی ہوادیکھ کر ہماری کرنا چاہیے کوئی شخص ایسے مسئلہ کا مقلد نہیں بنایا جاسکتا جسکو
وہ خود نہیں سمجھ سکتا۔ اسلئے وہ صاحبان جو مذہبی تعلیم کو درس میں شامل کرنے کی
بابت تقریریں کیا کرتے ہیں غالباً وہ اپنا منشا ضرور سمجھتے ہیں۔ اگر وہ بخوبی ان امور
کو جانتے ہیں جو ان کا منشا ہے تو ضرور ان میں آئندہ وہ باتیں سمجھنے کی ہی قابلیت
ہوگی جو وہ ضرورت زمانہ کے موافق طلباء کو سکھانا چاہتے ہیں۔ کیونکہ ان جوانوں کے دل
دماغ بہت جلد متاثر ہو جاتے ہیں اور وہ بہت سی ایسی عادتیں اختیار کر لیتا ہے جو
موروثی قومی یا مشروع تجربہ کی ہوتی ہیں یہ نقص جھنڈا ایسا ہی جس طرح فوٹو گراف پیٹ
کے درازے نقص کی وجہ سے اصلی تصویر میں کمی آ جاتی ہے اور وہ عجیب اُسوقت
تک رفع نہیں ہو سکتا جب تک کہ اعلیٰ درجہ کا مصور اُسکی اصلاح نہ کرے۔ وہ صاحبان
جو فرماتے ہیں کہ جوان مسلمانوں کی تعلیم کا ایک ضروری جزو مذہبی تعلیم ہونا چاہیے اس
بیان سے ان کا مدعا کیا ہوتا ہے۔ اگرچہ اس سوال کے متعدد جوابات ہو سکتے ہیں۔
لیکن میں بھی اگر اسی فقرہ کا استعمال کروں تو اُس سے جو کچھ میرا مفہوم ہوگا اوسکو
بیان کرتا ہوں۔

اکثر مذاہب میں پیشہ ور عابد و زاہد ہوا کرتے ہیں۔ لیکن اسلام میں ایسا کوئی
مذہب نہیں ہوتا ہے اور نہ اسلام میں کسی پادری وغیرہ کی ضرورت ہے۔ کیونکہ ہم بلا امداد
غیر سے خود غارِ پڑھ سکتے ہیں جماعت کی غار للبتہ امام پڑھتا ہے۔ لیکن یہ ایسا شخص
نہیں ہوتا جو دیوی کاموں میں حصہ نہ لیتا ہو یا دنیا دار اشخاص سے الگ تہلگ
زندگی بسر کرتا ہو۔ عید الفصحی کی قربانی اور حج بیت اللہ بلا واسطہ کسی پیشہ ور

امام کے ادا ہو سکتا ہے۔ اور یہی کیفیت ہماری شادی غنی کے ماسم اور دیگر قرین زندگی کی ہے۔ سزا اور جزا کی بابت ہر مسلمان کا یہی عقیدہ ہے کہ وہ اپنے اپنے اعمال کا صلہ پائے گا۔ اور سب کو خداوند عالم کے رحم پر بہرہ رسد ہے کسی دوسرے کی امداد کی ہرگز توقع نہیں جس طرح خداوند تعالیٰ فرقان حمید قرآن مجید کی سورۃ الفطار میں ارشاد فرماتا ہے **یَوْمَ لَا تَنْفَعُ نَفْسٌ نَفْسًا وَلَا جَنَاحٌ مِّنْهُ** ترجمہ جس روز کہ ایک شخص کو دوسرے پر کچھ قدرت نہ رہے گی تب تمام معاملات کا انحصار خداوند عالم کے رحم پر ہوگا۔

سورۃ النباء **یَوْمَ نَخْتَلِصُ لِمَنِ الْمَقَدَّرُ** اُس روز ہر شخص دیکھے گا کہ اُس کے ہاتھوں نے کیا بھیجا ہے **یَوْمَ نَخْتَلِصُ لِمَنِ الْمَقَدَّرُ** کے واسطے ہوتے ہیں۔ لیکن جواب دہی خود ہی کرنا پڑے گی۔

میں نے یہاں تک ہر ایک مسلمان کے ذاتی فرائض بیان کر دئے اس سے مذہبی تعلیم کی بحث میں بہت کچھ مدد ملے گی۔

مرقومہ بالا ریمارک سے بخوبی ظاہر ہوتا ہے کہ ایک جانب تو ہر شخص پر اپنے فرائض کے انجام دہی کی ذمہ داری ہے اور اس لئے اس کو استفادہ علم حاصل کرنا لازمی ہے کہ وہ ان فرائض کو انجام دینے کے قابل ہو جاوے اور چونکہ مذہبی استفادہ عام ہے اس لئے کسی ایسی خاص نمائشی تعلیم بھی کی ضرورت نہیں ہے جو ہمارے اعلیٰ تعلیمی اسکیم میں شامل کیجاوے۔ اس لئے اب ضرورت ہے کہ ہم اولادوں میں لغین کو جواب دین جو کہ عام تعلیم میں مرد و عورت اور بچوں کی تعلیم کے مخالف ہیں لہذا ان صاحبان کی تردید بھی کرنا ضروری ہے جو مصنوعی مذہبی تعلیم کے حامی ہیں اور جو چاہتے ہیں کہ ان پر اپنے مباحثوں کو زندہ کیا جاوے جو ترقی اسلام کے زمانہ میں دفن ہو چکے ہیں۔

جو لوگ کہ عام مذہبی تعلیم کے مخالف ہیں اور جن کی جانب ہمارا روی سخن ہے یہ وہی لوگ ہیں جو تعلیم نسوان کے دشمن ہیں۔ ہمارے تمام خاندانوں میں جس طرح کہ راس کے رٹ رٹ کر قرآن شریف پڑھتے ہیں اسی طرح لڑکیاں بھی پڑھتی ہیں اگر اس کو تعلیم فرض ہی کر لیا جائے تب بھی مجھے کوئی ایسا مسلمان نہیں ملا جو اس قسم کی تعلیم کا مخالف ہو۔ ہم سب قرآن شریف کی زبان کی فصاحت اور بلاغت اور دیگر خوبیوں پر فخر کرتے ہیں۔ اگر علم ادب کے خیال سے اسے دیکھا جاوے اور ان سپاہیوں اور بکتوں کا کچھ نہ مان لیا جاوے جو اس سے مل جاتی ہیں۔ لیکن یہ تعریف نہایت کم قیمت ہے اگر چھوٹے بچوں کا خیال کریں جو کسی قسم کے باریک مسئلہ کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں اور وہ اس مترک کلام کی کیا وقعت کر سکتے ہیں جو خود نہیں سمجھ سکتے ہیں۔ میرے نزدیک چھوٹے بچوں کو قرآن شریف کی تعلیم سے ابتدا کرنا حسب ذیل قہقہے سے تعلق رکھتا ہے۔ میں نے ایک مرتبہ اپنے ایک ہندو دوست سے طوطا رام کے معنی دریافت کئے میں نے کہا کہ طوطے میں کوئی ہندو نہ صفت نہیں پائی جاتی ہے جس کی تعریف کیجاوے اس نے جواب دیا کہ طوطا رام کے معنی رام کا طوطا ہے اس سے مراد ہے جو رام کے نام کو طوطے کی طرح رٹا کرتا ہے۔ اور اس آواز کے گوش میں اپنے کو ہول کر باگل ہو جاتا ہے کسی حالت میں اس پر یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنی ذہانت کو معطل کر کے بالکل آواز میں محو ہو جائیں بلکہ آپ کو اپنی ذہانت سے اعلیٰ اعلیٰ کام لینے چاہئیں۔ میں اس امر پر زور دیتا ہوں کہ محض آواز کی پرستش اور لفظوں کی تقلید جس سے پڑھنے والا کچھ بھی نہیں سمجھتا خیال کر کے مذہبی تعلیم سے نکال دینے کے قابل ہے۔ اس سے لوگوں کے دل میں خیال پیدا ہوتا ہے کہ مجھے کچھ حاصل کر لیا ہے۔ حالانکہ ان کی ویسی ہی حالت ہوتی ہے جیسے کوئی بڑی کہا لے اور گو وہ چھوڑ دے اور فی الحقیقت ایسی ہی

مثالین ہی بہت ہی شانہ ہیں۔ ہمارے بچے جز کو کثرت سے عربی کی آواز تو
 دیکھ کر اپنی مادری زبان سے نا آشنا ہونے کی حالت میں قرآن پاک کی تعلیم
 دیا جاتی ہے نہایت درناک طریقے سے وہ سکے اعراب اور آیات کی زبان
 کاٹتے ہیں اور بعض اوقات نادانستہ آیتوں کے معنی بدل دیتے ہیں ایسی مثالیں
 باتیں ایک طریقہ شخص کے لئے خالی از دلیچہ ہیں لیکن ایک ایسے شخص
 کے لئے جو قرآن پاک کو آسمانی کتاب سمجھتا ہے ضرور دل دکھائی دے گی۔

اس خرابی کو رفع کرنے کے لئے حال میں چند درجے پر تہل قرآن کے ممالک
 ستودہ اور پنجاب میں کہوے گئے ہیں۔ ان کا مٹویش ہوا ریت ہے
 وَتَرَى الْقُرْآنَ تَوْفِيقًا اے اس قسم کے صرف اسکول ہی نہیں کہوے گئے
 بلکہ خاص مدرسہ خورشید کو ساسکے چون کو تہل سکھانے کے لئے باہر بھی
 جاتے ہیں میرا تجربہ ان اسکولوں اور استادوں کی نسبت یہ ہے کہ ان میں
 سے اکثر خود بھی عربی قزست کے قواعد سے واقف ہیں۔ مجھ کو ایک شخص کی
 مثال یاد ہے جو اپنے آپ کو باتو عربی تسل سے یا عرب کا تعلیم یافتہ بتاتا تھا
 لیکن درحقیقت اسکی عربی قزست ایسی تھی کہ ایک عرب اور اسکول بھی نہ
 بتاتا۔ وہ غلط الفاظ پر زور دیتا تھا۔ اعراب کو بدل دیتا تھا اور عربی حرف مذہبی

میں بے رخ اور اس قسم کے دوسرے حرفوں کو جو ایک عرب کی زبان سے
 بہت عمدہ معلوم ہو سکتے ہیں نہایت زور سے سخت اور ہنر سے طریقہ
 سے ادا کرتا تھا۔ اس قسم کے استادوں کی یہی حالت ہے اور ظاہر ہے
 کہ جیسے پانی اپنی سطح سے اوپر نہیں اڑھ سکتا طالب علم ہی اپنے استاد سے
 زیادہ نہیں سیکھ سکتا۔ یہ ٹیکہ کہ بعض طالب علم اپنی خدا داد ذہانت سے
 اپنے استادوں سے بھی بہت لیا جاتے ہیں لیکن ایسی حالت میں ان کو اپنے

استاد کے مقابلہ میں بڑی وقتیں اٹھانی پڑتی ہیں۔

ترسیل کے معنی جہان تک میں سمجھتا ہوں یہ نہیں ہیں کہ چون کو قرآن پاک بغیر سمجھائے ہوئے پڑھا دیا جائے۔ بلکہ شخص کو اُسکے سمجھنے کی کوشش کرنے کے علاوہ اُسکے الفاظ کو عمدہ اور پسندیدہ لہجہ میں ادا کرنا چاہیے۔

لیڈر بننا لین۔ آپ سمجھ سکتے ہیں۔ کہ ایک عبارت کو بغیر سمجھے ہوئے دے دے پڑھا جائے اور اُسی عبارت کو سمجھ کر اور جوش کے ساتھ پڑھنے میں کس قدر فرق ہو سکتا ہے کیا آپ نے خیال نہیں کیا کہ حافظ کی کثرتِ غزلوں سے جو زبان حال سے گویا اپنی مصنف کو پڑھنے کے لئے بلاتی ہیں یہی بات ظاہر ہوتی ہے کیا آپ نے خیال نہیں کیا کہ ایک پر جوش مقرر کی اسپچ میں جو وہ خود بیان کرتا ہے اور اُسی اسپچ کو جب آپ اگلے روز اخبار میں پڑھتے ہیں کتنا فرق ہوتا ہے دونوں حالتوں میں الفاظ ایک ہی ہوتے ہیں مگر ایک حالت میں زندہ کی آواز کا جوش اور اُتار چڑھاؤ عمدہ لہجہ اور مناسب ٹھہراؤ آپ کے دل پر ایک خاص اثر کرتا ہے اور دوسری حالت میں ان سب چیزوں میں سے ایک چیز بھی موجود نہیں ہوتی۔ ہم سب جانتے ہیں کہ شکسپیر تمام زمانوں کے لئے یکساں ہے لیکن ہم میں سے اکثر اس بات کو ہی جانتے ہیں کہ اپنی زندگی میں ایک مرتبہ ہی اُسکے اُس کے دپے کو ایک بڑے ایکٹر کی زبان سے سننا لیتا ہوا واقعہ ہے۔ یہی حالت موسیقی کی ہے۔ ایک گیت کے لئے جسکے الفاظ اور گانے بجانے کے طریقے یکساں ہوئے موجود ہوں زندہ گوئے کی ضرورت ہے۔ کیا آپ نے نہیں دیکھا کہ ایک عمدہ گوئے کا گانا سننے کے لئے لوگ کس قدر کثرت سے جمع ہوتے ہیں چاہے وہ غزل ایسی عام ہو کہ لوگ میرا بیوں کے محلوں میں روزانہ سن سکتے ہوں۔ میری رائے تو یہاں تک ہے کہ اگر ایک معمولی لیکچر کوئی

ایسا شخص جبکہ اس کے مطالبہ سے دلچسپی نہیں ہے پڑھتا ہے تو لیکچر کا مطلب پورے طور سے ادا نہ ہو سکے گا ان تمام باتوں کے کہنے سے میل مطلب یہ ہے کہ میں اصلی ترتیل کی حمایت میں بھی کم نہیں ہوں بلکہ اس چوٹی ترتیل سے جو ہمارے بچوں کو ملے گی گو وہ کچھ غلط ہوئے کہ پہلے ہی سکھنا اگر انکی دماغی قوت کا جو بڑا حصہ کاموں میں صرف کیا جاسکتی ہے ستیا ناس نہ لگایا جاتا ہے۔ میں دلی مخالفت رکھتا ہوں۔

اب آپ اس بات کو سمجھ سکتے ہیں کہ جو تعلیم ہمارے تعلیم قرآن کے مذہبوں میں دی جاتی ہے اس پر لفظ تعلیم کا اطلاق کسی معنی میں نہیں ہو سکتا اور مذہبی تعلیم کا تو ہرگز نہیں۔ کہو کہ میرے ذہن میں اسکا بہت اعلیٰ فصل ہے۔ لیکن اگر یہ تعلیم بند کر دی جائے تو باوجود ہماری دلی خواہش کے کہ تعلیم عام ہو جائے ہماری لڑکیوں کے واسطے قطعاً مفقود اور لڑکوں کے لئے بہت خفیف سا حصہ تعلیم کار ہجائے گا۔ اسے حضرات میں نہایت زور کے ساتھ آپ کو بتانا چاہتا ہوں کہ اصلی اور سچی تعلیم کی ہماری لڑکے اور لڑکیوں کو کس قدر ضرورت ہے۔

تعلیم نسوان کے لئے بذات خود ایک علم و ریاضت کی ضرورت ہے۔ گریہاں پر جنہوں نے تاقیادہ چاہتا ہوں کہ چھوٹی لڑکیوں کی تعلیم اور میں، اولاد لڑکوں کے تعلیم کی کورس کے کہانہ پچاسے انتظام خانہ داری، سینی پروئے۔ اور کشمیرہ کاڑھنے اور اسی قسم کی دیگر دستکاریوں کی تعلیم داخل ہونی چاہئے۔ اور اعلیٰ کورس میں مصوری، موسیقی اور دیگر فنون لطیفہ کو بھی جگہ دینا چاہئے۔ عورتوں میں فطرتی طور سے ہنرمندی کا مادہ مردوں سے کہیں بڑا ہوا ہوتا ہے۔ پس جو لوگ تسلیم نہ و ان کی کسی اسکیم کو عملی صورت میں لانا چاہتے ہیں ان کا فرض ہے کہ وہ اس حصہ کی طرف خاص توجہ کر کے لطیف چیزوں کی طرف ان کے

جذبات کو منتقل کرنا اپنا مقصد اصلی سمجھیں۔ اسفند تین نے خاص طور سے تسلیم
 انسان کی بابت عرض کیا اب میں عام تعلیم کی نسبت جو مرد اور عورتوں کے لئے
 یکساں مفید ہے۔ کچھ عرض کرنا چاہتا ہوں یہاں پر بھوکوں مہجنا میں کے بیان کر رہے
 کی چندان ضرورت نہیں ہے جو عام طور سے نصاب تعلیم میں داخل ہیں۔ بلکہ میں
 یہ فریبی تعلیم کے سلسلہ کو جاری کر کے اس پر بحث کرنا چاہتا ہوں۔ میں پہلے بیان کر چکا
 ہوں کہ اس تعلیم کا اکثر حصہ جو فریبی تعلیم کے نام سے ہمارے بچوں کو دیا جاتی ہے
 محض بے سود ہے اور یقیناً آپ اسید کرتے ہو گئے کہ میں آپ کے سامنے
 ان اصولوں کو پیش کروں جو میرے خیال کے مطابق اصلی اور سچی تعلیم کے ہونے
 چاہئے۔ یہاں سے ایک دوسرا راستہ پھٹتا ہے۔ یعنی جو تعلیم عام طالب علموں کے
 لئے کافی ہوگی اس میں ان طالب علموں کے لئے جو خواہ ولی رغبت اور خواہ
 فہمی فرض کے خیال سے مذہبی شاہ راہ کے علاوہ اس کے پکڑ پکڑیوں اور ناموار
 راستوں کو بھی دیکھا جاتے ہیں باریک باریک مسائل اور مذہب کی عمیق تعلیم کے بڑھانی
 کی ضرورت ہوگی۔ عام طالب علموں کو میری رائے میں تعلیم وسط تعلیم یا سپر ایمری
 زمانہ میں شروع کرانی چاہیے اس سے میرا مطلب محض یہ ایک اسکولوں سے ہے۔
 کیونکہ جو فریبی تعلیم ان کی گود میں پاتے ہیں وہ اسی وقت سے شروع ہو جاتی ہے۔
 جب ہماری زبان سے پہلا لفظ مان نکلتا ہے اور اگرچہ وہ تعلیم بہت محدود ہوتی
 ہے لیکن اس کا اچھا اثر ہمارے دل پر ہمیشہ کے لئے قائم رہتا ہے۔ پس اس
 زمانہ میں جس کا میں نے پہلے ذکر کیا طالب علم عربی کے حروف تہجی سے بخوبی
 واقف ہوگا اور اردو کی بھی چند کتابیں پڑھ چکا ہوگا لیکن اس کو عربی قواعد کی ایسی
 ضروری باتوں سے آگاہی لازمی ہے کہ اگر کسی عبارت کا ترجمہ کسی سامنے کیا
 جاوے تو وہ سمجھے اور اس کی خوبوں سے بھی آگاہ ہو جائے۔ یہ بات روشن ہے

کہ عربی کے قواعد انسان کے تمام علوم کی مختلف شاخوں میں سب سے زیادہ مشکل ہیں کیونکہ جن لوگوں نے اپنی عمر میں اس کام میں صرف فرمائیں ہیں اور ان کا قول ہے کہ اس علم کے حاصل کرنے کے لئے انسان کی زندگی بہت ناکافی ہے لیکن جس چیز کا میں اس وقت خیال کر رہا ہوں وہ صرف دھوکہ باریکیاں اور نکات ہیں۔ عربی اگر اصرار کے عام قواعد میں اپنے تجربہ سے کہہ سکتا ہوں کہ بہت آسانی سے حاصل ہو سکتے ہیں۔

اس زبان کے قواعد میں اس قدر ربط ہے کہ اور زبانوں سے نسبتاً انہیں قواعد کے ساتھ آسانی سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اس قدر پڑھنے کے بعد طالب علموں کو چاہیے کہ عربی قرآن کی ان آیتوں کو جو عام طور پر لوگوں کی ناک زبان ہوتی ہیں سمجھ کر پڑھیں لیکن سب سے زیادہ اثر کرنے والی مذہبی تعلیم وہی ہو سکتی ہے جو طالب علم کو اس زبان میں دیکھا گئے جس کو وہ اچھی طرح سمجھتا ہے۔ اس زبان میں وہ اپنی مقصد کے پاک اصولوں اسکی تاریخ اور رسوم اسکے فقہ اور اصول فقہ کو بخوبی سمجھ سکتا ہے۔ اسکو جرائم کے متعلق یا تجارت کے ایسے مسائل جو تجارتی منافع کو ناجائز قرار دیتے ہیں بتانے کی ضرورت نہیں۔ بلکہ سچے پاک اور پختہ ہونے والے اصولوں کی تعلیم کی ضرورت ہے جن میں آدمیوں یا وقت کی تبدیلی سے کوئی تبدیلی سے کوئی تبدیلی پیدا نہیں ہوتی اور جو ان تمام آدمیوں کو جو ان تمام اصولوں سے رہنمائی ڈھونڈتے ہیں ایسے قواعد مہیا کرتے ہیں جو ہر موقع اور معاملہ میں ان کے رہنما بنتے ہیں۔

یڈیز نیدرلینڈز میں۔ یہی چیز ایسے پوائنٹس ہیں جن کی طرف میں آپ کی توجہ خاص طور سے مبذول کرانا چاہتا ہوں۔ شروع اسلام کے زمانہ میں آپ کو ایسے بزرگوں کی بہت سی مثالیں ملیں گی جن کے لئے ان کا مذہب انکی زندگی تھا جو نہ پڑھ سکتے تھے نہ لکھ سکتے تھے اور نہ فقہ کے مسائل پر بحث کر سکتے تھے۔ لیکن

اُن کے اعلیٰ اور چال چلن بہت اعلیٰ درجہ کے بنتے۔ اُن کی نیکیاں برائی
 کی طرف مائل ہونے والے نہیں تھیں اُن میں مذہبی جوش بہت تھا۔ لیکن اسکے
 ساتھ اُن میں عقل سلیم تھی اور اپنے مخالفوں کے ساتھ انصاف سے پیش آنا اُن کا
 مشہور تھا اور وہ اپنی قوم پر ایسے شیفہ اور فریفتہ تھے کہ کوئی بڑی سی بڑی لیل یا لالچ
 یا خود غرضی اُن کو اس سے کسی طرح نہیں بہر سکتی تھی۔ میرا مذہبی تعلیم کا یہ سچا اصل
 سچل سے ہے اور آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اسکے لئے نہ دماغی قوت بلکہ روحانی طاقتوں کے
 استعمال کی ضرورت تھی۔ اس تعلیم کے دینے کے لئے بہت سے استادوں کی
 ضرورت نہیں لیکن یہ تھوڑے سے بزرگ جو اس تعلیم کو پھیلا سکتے ہیں نہایت اعلیٰ
 قابلیت کے ہونا چاہئیں کیونکہ اس تعلیم کے لئے صرف مثال اور علی قواعد کی ضرورت
 ہے نہ تعلیم اور فقہی مسائل کی۔ اس سے آگے بڑھ کر مذہبی تعلیم جس سے اسلام کے طریقے
 اور فلسفہ نہایت پر نظر جاتی ہے اور جن سے فقہ اور مذہب کے مسائل کا علم حاصل
 ہوتا ہے اُسکی مثال ایک پر خاد راستہ کی ہے جس میں آدمی قدم قدم پر اوجھلا ہو
 اس راستہ پر چلنے کے واسطے صرف اُن طالب علموں کی ضرورت ہے جو مذہبی
 تعلیم میں خاص دستگاہ حاصل کرنا چاہتے ہیں اور ایسے طالب علموں کی تعداد نسبتاً
 بہت کم ہوگی کیونکہ طالب علموں کی کثیر تعداد کے لئے وہ مذہبی تعلیم جس کا میں نے
 اوپر ذکر کیا ہے علی کار ہدایوں کے لئے کافی ہے۔ لیکن چند غلط فہموں کی وجہ سے
 اس اعلیٰ مذہبی تعلیم کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دیا جاتی ہے جس کی وجہ سے شمالی
 ہندوستان کے مسلمانوں کی تعلیم میں ہمیشہ سے رخ نہ پڑا ہوا ہے حامیان تعلیم
 کے آجکل دو فرقے ہیں۔ ایک تو یہ چاہتا ہے کہ تعلیم مشین سے صرف مولوی ڈبلین
 اور دوسرا اُس تعلیم کو جو مغربی طریقہ سے نہ دیا جائے تعلیم ہی نہیں سمجھتا۔ اور سوائے
 اُن لوگوں کے جو ہندوستانی خیال کے موافق پیرس کے تازہ ترین تراش کے

سلسلے سے کوٹ پتلون پہننے میں تعلیم یافتہ کے نام سے تخریب کرنا جائز نہیں
 نہیں رکھنا بہت عرصہ ہوا مجھے یاد ہے کہ میں نے ایک نوجوان کو دیکھا جو بیرونی
 ہتھیاروں کا ایک مجموعہ ہتھیاروں کے بیچوں کہنا میں بہار زندگی متبہ ہوا اس قسم کی حیات
 اس دوسرے فرقہ کے کفر اور ذلیل طبیعتوں میں پیدا ہوئے ہیں۔ اور بہ نسبت
 کام کرنے والے آدمیوں کی جتن سے کہ لوگ چھو کر نہ والوں کے قلم کا نشانہ
 بیٹے کے لئے زیادہ سوزوں ہیں۔ فرقہ سولویان کے اصول دلائل پر قائم ہیں
 اور بحث کے جاننے کے قابل ہیں۔ زمانہ حال میں اس فرقہ نے نئی زندگی میں
 قدم رکھنے سے اور ان دو خلاف ریلوں کا واسطہ نکال کر ایسی قابلیت ظاہر کی
 ہے کہ انکو پائوس نہ ہونا چاہئے کہ ایک دن ایسا آجائے گا جب وہ ہمارے ساتھ
 مل کر کام کرنے لگیں گے آپ سب صحابوں نے فدوۃ العار کا نام منہ ہوگا
 یہ ایسے بزرگوں کی جماعت ہے جن کی میری نظر میں بہت عزت ہے اور جن کے کاموں
 سے جھکودلی پوری ہے اور ہمارے کانفرنس کو جس کی کارروائی بالکل تعلیم
 پر مبنی ہے اس جماعت پر خاص توجہ کرنا چاہئے۔ مجھ کو معلوم نہیں کہ اس ذی
 عزت جماعت کا کوئی رکن یہاں موجود ہے یا نہیں۔ اگر کوئی صاحب موجود
 ہوں تو میں اُن سے خاص طور پر درخواست کرتا ہوں کہ وہ میری تقریر کے اُس
 حصہ کو جو اُن کے متعلق ہے غور سے سنیں اور اُس کے بعد جو بحث ہونے
 والی ہے اُس میں حصہ لیں تاکہ انکو اچھی طرح معتبر ذریعہ سے معلوم ہو جائے
 کہ ہمارے اُن کے خیالات کہاں تک ایک دوسرے سے خلاف ہیں
 جہاں تک میں سمجھتا ہوں اُن کے مقاصد اور اغراض فی الحقیقت ہمارے
 خلاف نہیں۔ لیکن اُن کے طریقے اور رجحان بہت سی باتوں میں ہمارے
 خلاف ہیں۔ اسی وجہ سے جو تحریک علیگڑھ میں پیدا ہو رہی ہے اُس کو نہ وہ

کی تحریک کے بالکل خلاف سمجھ لینا بڑی غلط فہمی ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ پھر عرصہ تک مذہب کی وفاداری میں شک ہونے کے سبب سے اُسکی بدنامی ہو گئی ہوتی۔ مین نہیں کہہ سکتا کہ یہ بات کہاں تک لضاف پر مبنی ہوتی۔ اور ہمارے تمام کام نہ صرف ہمیشہ وفاداری پر مبنی رہتے ہیں بلکہ مثل سیرز کی بی بی کے شک و شبہ کے خیال سے ہی ہمیشہ بالاتر رہتے ہیں گو محنت کے خلاف کسی قسم کی سازش کا خیال خواہ وہ ایک تحریک کے مخالفین ہی کی طرف سے کیوں نہ ہو اوسکی ترقی کے لئے مضرت ہوتا ہے کیونکہ تعلیم اُن ذرائع میں سے ہے جو انسان کو سچا جاندار اور صاف گو بناتے ہیں۔ لیکن آپ کو خوشی ہوگی کہ مذہب نے گوشہ تنہائی سے لکھ ضروریات دنیوی کے متعلق اپیل کرنے سے اپنے متعلق فلا راولن کو رفع کرنے کی ایک حد تک کوشش کی ہے اُسے وعدہ کیا ہے کہ اپنی لضاف تعلیم میں دنیوی تجارتی اور ایک حد تک انگریزی تعلیم شامل کرے گی۔ لیکن یہ بات قابل افسوس ہے کہ اُن کے ذرائع اور مالی حالت ایسی نہیں جس سے اس دل خوش کوں پروگرام کی تکمیل کی قوی امید ہو سکے اور نیز اعلیٰ مذہبی تعلیم کی بابت اُن کے خیالات ابھی تک چرانے زمانہ کے لئے ہیں جو بہ نسبت آج کل کے کاروباری آدمیوں کے چرانے زمانہ کے گوشہ نشین خدا پرستوں کے لئے زیادہ موزوں ہیں۔ کیونکہ اعلیٰ مذہبی تعلیم میں ہمواسات کی ضرورت ہے کہ ہم اپنے مذہب کا دیگر مذاہب سے مقابلہ کریں۔ نہ اُن خیالات کو جو ہمارے دل میں ہیں کی بابت قائم ہیں کامیاب دیکھ کر خوشی حاصل کریں نہ ہم اسلام کے متعلق اُن منافق بحثوں پر کمال غور کرنا چاہتے ہیں جنہوں نے اُسے ٹکڑے ٹکڑے کر رکھا اور برابری کے کنارے لگا دیا ہے۔ چنانچہ کام اس امر کا ہے کہ ہمیں ہے کہ غار اسلام سے کون سے نامور بزرگوں کی مدح و ثنا کی بجائے اویکی ہی مذہب

ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے علماء ہمارے رشتہوں پر ٹھنڈک پہنچانے والا ہم سب کو
 نہ یہ کہ جاہل اور نادان لوگوں میں جلتی ہوئی چھوچھوڑ دین جو ہمیشہ شور و فساد کو
 دل سے پسند کرتے ہیں اور ذرا سے موقعوں کے متلاشی رہتے ہیں اسید پر چڑھ
 طریقہ جن سے میں اعلیٰ مذہبی تعلیم کے نتائج حاصل کرنا چاہتا ہوں ان لوگوں کے
 طریقوں سے بالکل مختلف ہیں جو غیر تفریق شدہ علم تہجد اور ایک طرف تاریخ پر
 توجہ دیتے ہیں اگرچہ ہم تمام مباحثوں کو رفع نہیں کر سکتے۔ لیکن ہمارے لئے ان
 سخت اختلافات کا دور کر دینا ضروری ہے جنہوں نے چھپتے تجربے کے لائق
 ہو کر تباہی میں ڈال دیا ہے۔ یہ وہی اختلافات ہیں جو عام لوگوں کے دلوں کو بڑھاتے
 ہیں اور ہمارے مذہب اور قوم کے نام کو ذلیل کرتے ہیں۔ اگر اراکین مذہب
 اس بات پر اصرار نہیں تو باوجود اسکے کہ ان کا مقصد اول اعلیٰ مذہبی تعلیم
 اور ہمارا اعلیٰ دینی تعلیم بہت ممکن ہے کہ ہم دونوں ملک کام کر سکیں اور آئندہ
 محض یونیورسٹی میں جیسے کہ وہ قائم ہو یہ اتفاق قائم ہو سکے۔ میں نے مذہبی
 تعلیم کو بہت زیادہ جگہ اپنے پیچھے دی ہے اور اسکی وجہ یہ ہے کہ یہ ایک
 ایسا مسئلہ ہے جس سے بہت سے اختلافات پیدا ہوتے ہیں اور اگر
 اس کے متعلق ہم آپس میں ایک ٹھیک تصفیہ کر لیں تو آئندہ تعلیم کے راستے ہمارے
 لئے بالکل صاف ہو جائیں گے اس سے اور بہت سے مسائل کا جو بظاہر
 مختلف ہیں گہرا تعلق ہے۔ ان میں ایک مسئلہ تعلیم نسوان ہے زمانہ گذشتہ
 میں ہماری داغی قوانین ایسی بیکار تعلیم پر جو مذہبی نام سے پکاری جاتی ہے
 اس قدر صرف ہوئی ہیں کہ اب ہکو نہیں معلوم ہوتا ہے کہ ایسے ذرائع کہاں
 سے ہم پہنچائے جائیں جن سے ہکو عمدہ اور اعلیٰ مذہبی تعلیم حاصل ہو سکے اور
 جو ہکو اپنی عزت کرنا اور اپنے پڑوسیوں کے ساتھ مہربانی سے پیش آنا سکھائیں

یہ میرا اعتقاد ہے کہ میں نے اس قدر وقت اس بحث پر گزیرا کہ اب
 میں تعلیم کے دوسرے مخدوم پر مختصر بحث کر دوں گا۔
 اولاً ہمارے اخلاقی تخیل لینا چاہیے۔ لیکر لحاظ سے اس کا تعلق مذہبی تخیل سے
 ہے تاہم اس قدر علحدہ ہے کہ ہم اس پر مختصر بحث کر سکتے ہیں۔ میں ان اشخاص
 میں سے ہوں جو اخلاقی تعلیم کو کسی کورس کے ذریعہ سے دنیا میں شریک نہیں
 کرتے اور میری رائے میں جس قدر جلد یہ اخلاقی کورس کا خیال ہمارے دلوں
 سے نکل جائے اسی قدر علمی کام کو فیو لوں کے لئے زیادہ مفید ہے۔ یہ
 درست ہے کہ جس قدر کہ میں طالب علموں کو پڑھائی جائیں ان میں فلاح
 کا فروغ ہو گا اور کہا جائے۔ لیکن فی الحقیقت اخلاقی تعلیم کو بڑے سنگین کام سے حاصل
 ہونی چاہیے میں طالب علم اپنی زندگی میں ایک دوسرے پر اثر ڈالنے میں
 اور پروفیسروں کے اثر سے جو ان کے ساتھ پروفیسر نے حیثیت سے زیادہ براؤ
 کر رہے ہیں موثر ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ مثل ان کے ہی انسان ہوتے ہیں۔ مگر
 اس فرق کے ساتھ کہ انہوں نے اعلیٰ اور بلند روشنی دیکھی ہے اور اسے پہنچنے
 کا وہ پہلے اپنے کے لئے تیار ہیں طالب علموں کی زندگی آزاد و بے قید و بند نہ ہوگی
 بلکہ وہ اپنی قوم کی ترقی کی راہ سے اور عقیدے ان کے خواہشات سے جو کہ وہ ان کے لئے
 ہوتے ہیں پس یہ یوں کہ ایک ہمارے لئے کہہ سکتے ہیں کہ یہ وہ ہوں جن کی خواہشات کی طرف
 متوجہ ہیں بلکہ ہمارے لئے سے بچا۔ اس کا اصول یہ ہے کہ نفسانی خواہشات
 کی طرف کبھی اس خیال سے نہ دوڑو کہ ہم ان سے کہاں تک پہنچ سکتے ہیں۔
 بلکہ ان کا بہادرانہ مقابلہ کرو اور اگر وہ تمہارے راستہ میں آوین تو ان پر
 غالب آؤ گی کہ سنشش کرو لیکن نہ کہی خود ان کی طرف راغب ہونے اور ان
 کو اجازت دو کہ وہ تمہیں ان کی طرف راغب کریں۔ ہم ایسی فوج کی کیا قدر

کر سکتے ہیں جو اپنی بہادری جتاتے کے لئے دانستہ لڑائی چڑوائے اسی طرح ہم ایسے شخص کی جو دانستہ نفسانی خواہشات میں اُن سے بچنے کی سعی مارنے کے لئے پڑتا ہے اُس شخص سے زیادہ قدر نہیں کر سکتے جو نفسانی خواہشات کو اپنے راستے میں دیکھ کر اُن سے بہاگ جاتا ہے۔

لیڈیز جنٹلمین۔ جب یہ بات ہماری سب کے حسب حال ہے تو ہمارے بچوں کے لئے طالب علمانہ زندگی میں اور بھی زیادہ خیال کئے جانے کے قابل ہے۔

پوپ نے نیکی کی بابت ایک نکتہ لکھا ہے اور میرے خیال میں وہ بالکل سچائی سے بہرا ہوا ہے ”نیکی ایک ایسی خوش رو عورت ہے کہ اوبکے چہرہ پر ایک نظر ڈالنا ہی اُس پر عاشق ہو جانے کے لئے کافی ہو“ پس نوجوانوں کو ہر قسم کی نیکیوں کے چہرہ کو غور سے دیکھنا اور اُن پر فریفت ہو جانا چاہیے۔ بُرائی کے جہری دار چہرے پر نقاب ڈال دینا چاہیے اور نوجوانوں کو اُس خواب خرگوش سے چوٹنا چاہیے جس کی وجہ سے وہ اپنے بڑوں کی عزت کا خیال نہیں کرتے اور ہند گون اور دوستوں اور خیر خواہوں کی نصیحتوں پر کان نہیں دہرتے۔

لیڈیز جنٹلمین! پردہ سے خوفناک بُرائیاں پیدا ہوتی ہیں۔ نہ عمرہ اعتقاد و اعلیٰ روشنی اخلاقی تعلیم کی نسبت میرا ہی خیال ہے اور اُس کے ضمن میں مختصر تربیت کے بابت بھی بیان کروں گا بورڈنگ سسٹم بلا تربیت کے زیادہ مفید چیز نہیں ہے۔ علی گڑھ میں بورڈنگ سسٹم ابتدائی حالت میں ہے لیکن بیان پر عملی کارروائی کے لئے ہم کو یہ دیکھنا چاہئے کہ وہاں تربیت کی کیا حالت ہے۔ یہاں پر میں دو چیزیں ایک

نہایت قابل قدر اور بے جہدار انگیز دوست کی رائے بیان کرتا ہوں اور یہ
 کہ علی گڑھ میں اسی کافی تربیت نہیں ہے، میں آپ کے سامنے اسی دوست
 بتایا ہوا ایک آسان سا علاج پیش کرتا ہوں اور وہ یہ ہے کہ کالج کے اندر
 کئی کئی اینڈ گون یا کسی خاص قسم کا لباس جاری کیا جاوے۔ فلسفہ لباس
 پر میرے پاس خود بہت سے خیالات مجتمع ہیں اور آپ میں جو صاحب کارا
 کی مشہور کتاب (سارٹس سارٹس) سے واقف ہیں وہ سمجھ سکتے ہیں کہ اس
 مضمون پر کیسی عمدہ کتاب لکھی جاسکتی ہے اب میں آپ کو بتانا چاہتا ہوں
 کہ کئی اینڈ گون سے کیا کیا فائدے حاصل ہو سکتے ہیں۔ اولاً اگر آپ
 اپنے نوجوانوں کی زندگی کو نہایت باقاعدہ کر سکتے ہیں، اگر آپ انڈیو
 کے لئے ایک خاص لباس کا رات کے وقت پہنا لازمی کر دیں جیسا کہ
 اور کیمبرج میں ہے تو وہ بلا خوف شناخت ہرگز بازاروں میں نا وقت
 اور قابل اعتراض مقامات پر نہیں پہر سکتے دوم ہر شخص اپنے لباس کو
 ایک خاص عزت کرتا ہے۔ اسکی مثال میں میں سپاہیوں کو پیش کرتا ہوں
 جو اپنے یونیفارم کی بے انتہا عزت کرتے ہیں۔ رسوم اُس سے ایک
 قوت مجموعی پیدا ہوگی اور تربیت ہی مکمل طریقہ کی ہوگی۔ علاوہ ازیں اگر
 کوئی طالب علم کسی پروفیسر کو بازار میں مل جاوے گا تو وہ گنواروں کی طرح اُٹکے
 پاس ہو کر نہ نکل جاوے گا بلکہ ادب سے اُسکو سلام کرے گا یا کم از کم ادب نہ کرے
 پر کڑا جاسکے گا۔ چہارم اس سے طالب علموں میں معمولی باتوں میں انڈسٹر
 ویا بند کی عادت پیدا ہوگی گو یہ چھوٹے چھوٹے واقعات بذات خود زیادہ
 خیال کرنے کے قابل نہیں مگر آئندہ زندگی کے لئے وہ نہایت مفید ادنیٰ
 کارآمد ہوتے ہیں کیونکہ ایک ایسے شخص سے جو لباس اور اخلاق والا

ن بالکل لاپرواہی ظاہر کرتا ہو کوئی بھی محبت نہیں کرتا۔

اسکے بعد میں سوشل تعلیم کے اور پولیٹیکل مقاصد کی طرف رجوع ہوتا ہوں
سوشل تعلیم میں بڑا حصہ اصول اور جوش و خروش پیدا کرنے کا شامل ہوتا ہے
اس کا میں تذکرہ کر چکا ہوں لیکن مسلمانوں کے گزشتہ زمانہ میں ایک علم المجلس
بنا رہا جو افسوس کہ اب جاٹا رہا ہے۔ اُسکے ذریعہ سے ہر شخص اپنا کام ٹھیک
نہت پر ٹھیک ٹھیک کرنے کے قابل ہو جاتا تھا۔ یہ امور زیادہ تر اخلاق و
ادب پر منحصر تھیں۔ لیکن ان دونوں حالتوں میں کسی ایسے طریقہ سے تعلیم نہیں
بجھا سکتی ہے جو ہر محسوس ہو سکے لیکن یہ سب تعلیم اچھے اطوار درست کرنے
کے لئے چاہیے اُسکے اطوار نا مشابہت ترک کر دئے جائیں اور وہ باقی
ز سکے دل سے فراموش کر دینا چاہیے جو ان افعال قبیلہ کی نسبت وہ جانتا
ہے تحصیل علم سے کچھ فائدہ نہیں بلکہ جہالت تک ممکن ہو سکے جو کچھ خود پڑھا ہے
و اپنے اسباب کو بھی بتانا چاہیے اور یہ بات نہ صرف تحصیل علوم تک
حدود ہو بلکہ اسکو اسقدر تیز اور مستعد رہنا چاہیے کہ اپنے احباب عزیز و
غارب کے ہر معاملہ میں کام آ سکے وہ نہ صرف اچھا کام کرنے والا ہو
بلکہ موجود اور دوسروں کو ترغیب و تحریص دلاسنے والا ہو۔

خلاصہ کلام اُس میں تمام صفات ایک لیدر بننے کے ہونا چاہئیں
ممکن ہو سکتا ہے۔ لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اس میں سب سے
ادخل تعلیم کا ہوتا ہے اور جس تعلیم کا کوئی نتیجہ نہ ہو تو اس کو نا مکمل اور ایک
نہ کہتے ہیں۔ اخلاقی تعلیم کا سب سے بڑا مقصد یہ ہے کہ دوسروں کے
صفات اور بچیوں کو بغور دیکھا جائے اور اُن کو میزان عقل میں سطرین
لنا چاہیے کہ سب کو فائدہ مند ہوں اور کسی کو مضرت رسان نہ ثابت

ہوں۔ اس میں سب سے زیادہ حصہ بیچرینی کا پوشیدہ ہے اور اعلیٰ سوسائٹیان صرف مختلف امور ایک اصول پر قائم رکھتے ہیں اور سب درست ہو کر آخر کار ایک ہی سطح پر آ جاتی ہیں۔ تعلیم کا اخلاقی حصہ ہماری اس معیار سے جانچ لے لینا چاہئے۔

ہمارے موجودہ قواعد کی رو سے کسی تعلیم کو پالیٹیکس میں شامل کرنا چاہئے ہم یہ امر گر نہیں مان سکتے ہیں کہ ہماری ہر ایک تعلیم کا پالیٹیکس پر اثر پڑتا ہے اس سے ہکو بڑی ذمہ داریاں اٹھانا پڑتی ہیں اور بڑی بڑی قوتوں کے لئے راستہ تیار ہو جاتا ہے۔

لیکن تعلیم مستقل قوت کی مانند کام کرتی ہے جبکہ اختراعات کا خیال کیا جاتا ہے اور اس قوت سے تمام برائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اگر تعلیم اصلی اور سچی ہو تو وہ ہرگز ایسے گم شدہ راہ رو کی رہنمائی نہیں کر سکتی ہے جو اپنی ہی تباہی و بربادی کے لئے مشورت کا طالب ہو۔ پولیٹیکل خیالات کا ہی نشو و نما شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ امر گر فراموش نہ کرنا چاہئے کہ ہم اپنے گزشتہ عالم پر نظر ڈالیں اور پولیٹیکل ترقی یافتہ اقوام کی موجودہ تاریخ کو ملاحظہ کریں اور دیکھو وہ طریقہ اختیار کرنا مناسب ہے جو عاجزی اور کسائی پر مبنی ہو۔ وہ شخص نہایت اعلیٰ درجہ کا محب الوطن ہے جو غربا کی ترقی اور آرام و آسائش کے واسطے مناسب کوشش کرے نہ کہ وہ مقررہ نہایت پسندیدہ تقریریں کرے اور ان مسائل کو حل کرنے جن سے کہ برا عظم یورپ و امریکہ میں کہل رہا ہو جائے۔

ہمسانی تعلیم میں ہی ایک عملی خیال کی ضرورت ہو گی میان اور پیٹھے ہی تو اے دماغیہ کے ساتھ بیٹھا ضروری ہیں۔ اور تمام کہل باقاعہ اور ساتیں کی رو سے

ہونا مناسب ہیں جسمانی نشوونما کے علاوہ اس کا بڑا اثر چال چلن، طمانیت قلب،
مستعدی وغیرہ پر پڑتا ہے جن کی کہ اسکو حاجت ہوتی ہے۔ ہمارے ہر ایک بچہ
کے رو برو ایک اعلیٰ معیار جسمانی تکمیل کا ہونا چاہئے جس میں نہ صرف جوان مردی
ہو بلکہ عورتوں کی مانند خوبصورتی بھی ہو کیونکہ ان دونوں میں جسمانی بناوٹ میں
کوئی اختلاف نہیں اور جسمانی خوبصورتی کی برابر تعریف کیجاتی ہے اور جسقدر زیادہ
خوبصورتی ہوگی اوسقدر زیادہ محبت خانگی میں آسانی ہوگی اور ہونہار اولاد ہوگی
اور ویسے ہی خانگانی ملاہم اور عزیز اقارب میں زیادہ ارتباط پیدا ہو جاوے گا یہ بھی
یاد رکھنا ضروری ہے کہ بچوں اور ورنش تعلیم پر مقدم نہیں ہیں اور نہ ہر جگہ کے ساتھ اسکو
تربک کر دینا مناسب ہے۔ لیکن یہ تمام تعلقات اس قسم کے ہونے چاہئیں کہ خفیہ
تعلقات خود بخود پیدا ہو جائیں جبکہ کوئی شخص شکاری بہائی ہونے کا دعویٰ کرے
منشیانہ مقاصد کی بابت مجھ کو بہت کچھ کہنا چاہئے۔ کیونکہ وہ اسکول کی تعلیم سے
پیدا ہوتے ہیں لیکن مضمون زیر بحث کی رو سے وہ اسقدر ضروری نہیں ہیں۔ کیونکہ وہ
انسان کے وقت مقررہ کے اطوار، عادات، تہذیب وغیرہ سے نشوونما پاتے ہیں
اور یہ ان کی آمد کا ذریعہ اور مخرج ہوتے ہیں۔ لیکن جگو یہی دیکھنا چاہئے کہ یہ تعلیمات
صرف تعلیم ہی سے حاصل ہوتے اور منشیانہ خیالات سکور نشا نہیں پہنچتے ہیں اور
اور مضمون زیر بحث یعنی منشیانہ مسئلہ مثل خیر کے پاک صاف سچا اور آزاد ہے۔
اور یہ ایسا راستہ باز اور مقاصد سے پر مسئلہ ہے جس طرح اوائل اسلام کے
کارنامے ہتے۔ سب سے اعلیٰ اصول منشیانہ نکتہ چینی کا یہ ہے کہ ہر بات کی
تحقیقات اوسکی اصلیت تک کیجاوے۔ کیا مصنف ہر ایک بات اپنے
دل سے کہتا ہے اور اپنے ہر لفظ کو وہ محسوس کرتا ہے یا وہ ایک طویل
الفاظ اور قصاویہ کا تانتا ہے جو اسکی یادداشت نے اسکے دماغ میں تجویز کر کے

مجموع کردئے ہیں۔ منشیانہ طرز و ادب میں کچھ زیادہ نہ کہو لگا۔ بلکہ طرز جدید و گذشتہ پر مثل مولانا حالی نذیر احمد شبلی وغیرہ کا حوالہ دیتا ہوں لیکن میں چہند الفاظ آزانہ پسندیدگی کے گوش گزار کرتا ہوں جو تعلیم اور طرح پر کئی تائید میں تحریر کئے گئے ہیں۔ ایک مثنوی و غلط کا مقولہ اس وقت کا ہے جبکہ کتابوں کی تعداد موجود نہ تھی ملک ہرگز نہ پہونچی تھی۔ در تصنیف و تالیف کتب کی کوئی حد نہیں ہے، لیکن وہ اسکا ہی ذمہ دار ہے۔ کہ وہ علم کی ترقی دیتا ہے وہی رنج و الم کو زیادہ کرتا ہے، چہذا ایسی حالتیں ضرور ہوتی ہیں جن میں ہم اس بابو سانہ مقولہ سے ہمدردی ظاہر کر سکتے ہیں لیکن تمام ممکن الوقوع مراعات کے بعد جو اس مسئلہ کی سچائی میں پوشیدہ ہے، یہ ہمارا فرض مضبی ہے کہ ہم مسرت بخش زمانہ آئندہ کے منتظر ہیں۔ تاکہ ہم میں خیالات کے وہ تمام صفات پیدا ہو جاویں جن سے ہر ملک کے تعداد و اشخاص کا حصہ جو جس میں آجاتا ہے۔ یہ سچ ہے کہ ہماری انشا پردازی اور تعلیم میں اس قدر خامی ہے کہ ہم برائے نام یورپین انشا پردازی کی نقل کرتے ہیں۔

لیکن دراصل یورپین انشا پردازوں کو ہم بدنام کرنے والے ہیں۔ یہ امر کس قدر حجت پر مبنی ہے کہ لوگ دنیا لدا جس کا ناول میں ایک ہی نہیں پڑھا، کا شکیبے سے مقابلہ کرتے ہیں لیکن حقیقت حال یہ ہے کہ اردو مصنفوں کا ان ممالک کا حال تحریر کرنا جو ہومرنے لکھے ہیں بالکل قبل از وقت اور خطرناک ہے۔ لیکن شریفانہ خیالات جذبات سے علیحدہ ہو کر بخوشی اور سکون پڑے۔ لیکن اس کا اتباع اور ترجمہ کرنا تاکہ تکمیل ہو بحث سے خارج ہے۔ ہم کو اپنے خیالات مجمع کر کے ایک خاص شکل میں پیش کرنا چاہئے۔ اس منشیانہ مسئلہ میں ہم کو مثل شہد کی لہی کے ہونا چاہئے جو بپہلوں کو سونگھتے۔ بہا و شہد خود پیدا کرتی ہے۔

جس طرح کہ میں نے انگریزی علم ادب کو لغو اور اُس میں تبدیلی کرنا بیان کیا ہے

اسی طرح میری رائے ہندو علم ادب و ادب کی بابت ہے اور مجھ کو بے انتہا ضرورت
 اس میں تربیت کی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن یہ اس سے بالکل مختلف ہے۔ بلاشبک
 ہندو علم ادب میں شکنتا جیسی مشہور ڈراما اور راما میں دھما بھارت جیسی رزمیہ
 نظمیں موجود ہیں اور جوش تیز شراب کے ہیں۔ کس واسطے مسلمان مصنف اور طالب علم
 مطالعہ کی غرض سے ایسی اور سستی قسم کی سیکڑوں کتابیں جن کا میں نام نہ کر سکتا
 ہوں نہیں پڑھتے ہیں۔ کس واسطے وہ سنی کی سچی محبت جو شوہر سے ہوتی۔ اور
 چھین کی وفاداری اپنے بہائی سے ہتی تلاش کرتے ہیں۔ کیا وہ ڈراما سے ایسے
 واقف ہو گئے ہیں کہ ان کو رہنمائی کی ضرورت ہی باقی نہیں رہتی۔ اور کیا ہم ان
 نادانوں سے کوئی نتیجہ نہیں نکال سکتے ہیں جنہوں نے ہندو سامعین کو صدیوں
 سے محفوظ کر رکھا ہے۔ آپ ہی خیال فرمائے کہ کس قدر تہذیب رحمدلی۔ ہمدردی
 ہندو۔ اور مسلمانوں میں پیدا ہو جائیگی اگر وہ دونوں ایک ہی علم و ادب اور منشیانہ
 خیالات کا مطالعہ کریں گے اور ایک ہی تحریک میں کوشش فرماویں گے تو اس
 وہ تمام مخالفت اور عداوت جو دیوناگری وارد کے باعث پیدا ہو گئی ہے
 رفع ہو جائیگی لیکن یہ تمام تخیلات درجہ دوم کے ہیں۔ اور خاص بات یہ ہے کہ ہم کو
 اپنا لٹریچر وسیع کرنا چاہیے۔ اور یہ ہمارا فرض منصبی ہے کہ ہم ہندو علم ادب کو
 اپنے علم ادب میں اس طرح شامل کریں جس طرح زمانہ موجودہ میں انگریزوں نے
 یونانی اور رومیوں کے علم ادب کو اپنی زبان میں شامل کر لیا ہے۔

سب سے آخر میں مذکور علمی حصہ تعلیم کا دکھانا چاہتا ہوں۔ اور میں امید کرتا ہوں
 کہ کوئی تنفس اس سے مخالفت نہ کرے گا۔ علمی حصہ سے میرا مقصد یہ ہے کہ کون
 کون امور قابل حصول ہیں اور وہ صرف توہمات ہی نہیں۔ جبکہ انعام خود انکس
 حصول ہوتا ہے۔ علمی حصہ تعلیم کا وہ ہے کہ جس میں وہ تعلیم و ترتیب شامل ہے

جس میں تمام جدید تحقیقاتیں اور ایجادیں زمانہ حال کی موجودہ ہیں۔ تعلیم صنعت و حرفت پر زور دینا چاہیے۔ اُس طالب علم کو شرم دلانا چاہیے جو بخاری اسکول میں جانا نہیں چاہتا ہے اختصار نویسی۔ ٹاپ رائٹنگ۔ تار کا کام لیا آسان ہے کہ جو شخص اسکو چھوڑ دے وہ مثل زمانہ گذشتہ کی اُس استاد کے ہے جس نے اپنے شاگردوں کو قلم نہ مانا نہ سکھایا ہوتا۔

دستکاری اور برقی کام بیسویں صدی کی روح رواں ہے۔ پس اس کا ترک کرنا بھی کی طرح زیبا نہیں۔ تمام صنایع کے چند خاص اصول ہوتے ہیں میں اس شخص سے جو تعلیم یافتہ کہا جاتا ہے عملی کام کرنے کی معلومات اور تعلیم کی امید کرتا ہوں۔ کہ ہم میں سے بہت سوں کو تجارت سیکھنے کو بھی جانا چاہیے اور اگر موقع ملے تو اصول تجارت و خبر گیری سیکھنا ضروری ہے صرف زبانِ عملی جھوٹا تعلیم کے زور دینے سے ہم عالمانہ تعلیم کے منزل سے بچ جانے کی امید کر سکتے ہیں۔ مثل زمانہ گذشتہ کے صرف اسی کے باعث ہم اپنے قوی بانی و اصحاب پر ہر سہ کر سکیں گے اگرچہ یہ سوسائٹی کی ابتدائی حالت کے بالکل موافق ہے۔

میں نے تعلیم کے مختلف حصے آپ کے روبرو بیان کر دیئے ہیں میں نے مذہبی تعلیم کے مقاصد بھی آپ صاحبان کے روبرو بوضاحت بیان کر دیئے اور یہ بھی بتا دیا کہ اس سے ترقی میں کیسی و کا پٹین پیدا ہو گئیں ہیں جو غلط خیالات کے باعث ہوئی ہیں اور یہی امور ہماری تعلیم نشوان میں کیسے غلط ہو گئے ہیں۔ میں نے ملحدانہ۔ سوشل۔ پولیٹیکل۔ عملی و جسمانی نشیانہ اور عملی مقاصد تعلیم پر بحث کی ہے۔

اب مناسب معلوم ہوتا ہے کہ آپ صاحبان نیک دلی اور آزادی کے ساتھ

بیخوف ہو کر اس مسئلہ پر مباحثہ کریں۔ اگر کافرئیں کے قواعد اجازت دیں۔ بعدہ اخباروں میں ناکہ جھک ہو معلوم ہو جاوے کہ وہ مباحثے میرے خیالات سے کہا تک مطابقت رکھتے ہیں اور کہا تک مخالفت۔ میں نے آپ صاحبان کے واسطے مضمون زیر بحث میں وہ تعلیمی عبارت بنائے کا ارادہ کیا ہے جو حسب ضرورت زمانہ ہوگی۔ سب سے بڑا خوش نصیب وہ ہے جو اس عبارت میں ایسی اینٹ رکھے گا یا وہ سنگ بنیادی نصب کرے گا جسکو انہوالی سنلین پسند کریں گی اور کہیں گی کہ وہ نہایت عمدہ اور انصاف کے ساتھ رکھی گئی ہے۔

اصل مقاصد تعلیم [تعلیم ایسی ہو جس سے خیالات میں وسعت پیدا ہو۔ تلاش و دریافت میں کمال حاصل ہو اور ہر شے بالعموم مکمل ہو جائے محض عقلی اور ان اصولوں کی تعلیم جو آنکھ بند کر کے منے پڑتے ہیں بیشتر بہت سی پیش بہادماغی صفات کو کمزور کر دیتے ہیں اور اس تباہ کر دینے والی کارروائی کے اثر سے صرف وہی بچ جاتے ہیں جو آزاد خیالی و فہم و فراست میں اعلیٰ درجہ پر ہوں۔]

جب کوئی لڑکا کشتاہدہ کرنا سوچنا پہلے پہل سیکھتا ہے۔ تو اسکی شکستہ سمجھ کو فطرتی میلان کی جانب ایسا بٹے کی کوشش کرو اور دلچسپ امور کی طرف اسکی توجہ منحطف کرنا واجب وہ اتنا بڑا ہے جیسے کہ جو چیزیں اسکو نئی معلوم ہوں انکی خواص و حالات دریافت کرے تو اطمینان سے اسکے تعجب کو حالات مطلوبہ بنا کر دور کر دو۔ اگر ایسا معلوم ہو کہ اس میں ان خیالات ہے۔ تو اسکو ہمیت دلاؤ کہ خود خیال کرے اور اسکی سمجھ کو ایسا سدھاؤ کہ جس سے اسکی تحقیقات پسند طبیعت تندہی میں ہی ترقی کرتی جائے۔ تعجب اگر خیالات وہاں ہی ہمیشہ رو کے جانے کی قابل نہیں ہے گو اکثر تعجب کی رغبت نہ دلاتی چاہے اگر دنیا میں وہ ہی آدمی نہ ہوتے تو بہت کم بابا نکل ترقی نہ

ہوتی وہ تعجبات پر اسے رسم و رواج و خیالات کے جو بعض اوقات ہلکو سرور
بخشتے ہیں یا حیرت میں ڈال دیتے ہیں بیشتر باعث دریافت نئے اصول
یا پرانی محبت ہوئی ایسی غلطیوں کے ہونے میں جن کا قیام و استحکام محافظت
کرنے والے اصول تعلیم میں کسی دیگر ممکن ذریعہ سے زیادہ ہے۔

عادات تعلیم نیک عادات کی عموماً ابتدائی بچپن اور خصوصاً اس زمانے
میں جو بلوغت سے قبل ہوتا ہے از حد نیک نتائج ہر شخص کے لئے پیدا
کرتی ہے عادات بہ آسانی سیکھی جاسکتی ہیں۔ لیکن بقول شخصے جبل گرد و جبل نگرد
ان کا بدلنا حد درجہ مشکل ہے عادت صرف کسی امر کو بار بار کرنے سے ہو
جاتی ہے۔ ابتداءً حصول نیک عادات کا بیشتر اس سے مشکل نہیں
ہوتا کہ بری عادات کو درست کیا جاوے مگر رنیک افعال کی انکو اس درجہ
سہل کر دیتی ہے کہ انکی تکمیل بالکل از خود بلا کسی ارادے یا کوشش کے
ہوتی رہتی ہے۔ اسبطر ح بری عادات کے تکرار ہی انکو سہل تکمیل کر دیتی ہے
کوئی والدین اس سے بڑھ کر سہلائی اپنی اولاد کے لئے نہیں کر سکتے کہ خود
سالی میں اسکو نیک عادات کا نگر کر دیں۔ بعض کا خلق و ملنساری جن کی
بدولت جو شخص ان سے ملے ان کا مزاج و دروہنت بلا انکی کوشش کے
ہو جاتا ہے صرف ان کی عادات و خصایل کی ابتدائی تعلیم کا نتیجہ ہے
جس سے وہ ہمیشہ میں عزیز و با وقعت رہتے ہیں اور ان ہی
جیسے دماغ والوں کی بدتمیزی و گنوار پن ہی جو انکی ترقیوں کی راہ میں سخت
مارج ہو جاتے ہیں۔ بیشتر بچپن کی بڑا عادت روش و چلن کا پتہ دیتی ہیں
علیٰ ہذا عادات قبیلہ جو بچپن میں حاصل ہو جاتے ہیں عموماً تمام عمر نہیں
جائے۔ ابتداءً طفولیت میں جبکہ دماغ نرم و قابل تربیت ہوتا ہے

دیر آسانی ہر اثر شے والا جانتے موثر ہو سکتا ہے۔ سخت ضرورت اس بات کی ہے کہ نیک و مکمل عادات پیدا کر دیجائیں۔ عادات جسطرح متعلقہ جسم پر باغ ہوئے ہیں اسی طرح متعلقہ اخلاق ہی ہوتے ہیں اور سچ تو یہ ہے کہ قریب قریب ہر فعل و خیال کے خاص تعلق رکھتے ہیں۔

یہ فرض عین والدین کا ہے کہ اولاد میں وہ فضایل پیدا کر دیں کہ جو ان کی آئندہ زندگی میں کارآمد و باعث آرام ہوں۔ اگر کوئی بچہ بدتمیز و بدسلوئے کا لاپرواہ عادات کے ساتھ پرورش پاسکے تو ساری عمر اسکو مجبوراً ایسی دشواریوں اور وقتوں میں سرگردانی کرے۔ رہنا پڑے گا جو چاہے کیسا ہی کامیابی کا کام کیوں نہ ہو اسکو ناکام کر دیں گے مگر جو بچہ ایسا ہوگا کہ اسکو ابتداء میں عادات باقاعدگی مستعدگی۔ صفائی تکمیل و دیانت و راستی کی تعلیم دی گئی ہے۔ اس میں وہ صفات موجود ہوں گی جن پر ہر دوسرہ ہو سکتا ہے۔ کہ وہ جو کچھ بھی شروع کرے گا کرے گا۔ ہر بچہ کا یہی فرض ہے کہ اس امداد کی قدر کرے جو نیک اطواری کے متعلق اسکے والدین ہیں اور بغور ان ہدایات و نصیحتوں کو کان لگا کر سنیے جو اسکے باپ کی فراست و تجربہ کی ہدایت کی جاوے کیونکہ وہ باہن نوع و تجربہ کار لڑکے کے لئے بے اندازہ مفید ہوں گی۔

خوراک صحت و اخلاق [جسمانی خاص عادات میں سے بعض کا تعلق زیادہ

کہانے سے ہے چونکہ یہ عادات بہت ہی کم سنی میں حاصل ہوتی ہیں اور آئندہ زندگی میں ان کا صحت و خوشی سے تعلق خاص ہوتا ہے۔ پس وہ خاص توجہ کے لائق ہیں۔

بہت کم عمر بچہ اکثر کھانا مزے کے واسطے کھاتا ہے اور بہت جلد ایسی

بہشتی اختیار کر لیتا ہے کہ اگر وہ پوری طرح ترقی کر جائے تو وہ شخص ہیٹ کا بالکل غلام
 و پیارہ ہو جائیگا۔ ابتدائی عمر سے بچہ کو عادت ڈالنی چاہئے کہ بہو کہ کی سہا کر لے
 صرف ذائقہ کے لئے کھانا نہ کھائے بلکہ بہاؤن پر دلیل کا بھی بھنا کرے۔
 اور یہ کہ اسکو وہ کھانا کھانا چاہیے جو اسکے لئے بہترین ہو نہ وہ جسکو وہ سب سے زیادہ
 پسند کرے۔ اس میں شک نہیں کہ کلیدیہ قرار دیا گیا ہے۔ کہ غذا خوش مزہ اور ایسی ہو
 کہ جس سے ذائقہ صادق لطف اٹھاسکے۔ لیکن بچوں کو حسب مزیدار مزے دار
 چیزوں کی بہاؤن ہو جاتی ہے۔ مثلاً مٹھاس و اغذیہ محرک غیرہ جتنی یہ
 خواہش پوری کی جاتی ہے اتنی ہی چاٹ بڑھتی جاتی ہے۔ اور ان چیزوں کی
 طرف رغبت نہیں رہتی۔ جو ایسی مزیدار نہیں ہیں مگر بچوں کے واسطے فطرتاً
 موزون ہیں اور جن سے ذائقہ صادق کی اور ایسی زبان کی جو چٹوری نہیں ہو
 تسکین ہو سکتی ہے یہ اصول زیر نظر رکھنا چاہیے کہ فطرتی سیدہ اساد ہامزہ قائم
 رہے۔ اور اس میں فاسد تحرک کی جہانی خواہشوں کی افزائش نہ ہو۔ وسیع مشا
 نے بالکل یقین دلادیا ہے کہ بچوں کو آزادانہ مقدار میں گوشت کھلانے سے عین
 فاسد و مضر غبتوں کی تحریک ہوتی ہے اور اکثر بلکہ زیادہ تر بیماری پیدا ہوتی
 ہے بچہ نے سہل الہضم غلہ۔ پیل وودہ وہ غذائیں بنائیں ہیں جو بچہ کے آلات
 ہضم کے لئے بہت ہی موزون ہیں۔ اور بچوں کا کھانا ان ہی چیزوں تک محدود
 رکھا جائے تو آلات ہضم کے ان شکایات میں سے جو بچوں کو پیشتر ہوتی رہتی
 ہیں بہت سون سے بچنا ممکن ہے۔

گرم مصالحے۔ مرچ۔ رائی۔ سرکہ۔ لوگب وغیرہ جن سے استعمال کا کوئی نقص
 ذائقہ صادق نہیں کرتا ممکن ہے کہ نہایت ہی محرک طریقہ سے ایسی غیر فطرتی غذا
 پیدا کر دیں جس میں زیادتی غذا کی ضرورت ہو کر نو عمری ہی میں وہ حالتیں پیدا

ہو جائیں جن کا نتیجہ آگے چلا کر بد نفسی و دیگر مختلف جسمانی عوارض شدید ہوتا ہے۔
 چھوٹے بچوں کو کھانے کے اوقات کے بچ میں کھانے کی عادت عام ہوتی
 ہے۔ مگر اسکو بالکل بند کر دینا چاہیئے یہ بے قاعدگیان اشتہائے صا دق کا
 نتیجہ نہیں ہیں بلکہ اس اشتہائے کاذب کا پتہ دیتی ہیں جو مریض معدے سے
 وقتاً فوقتاً محسوس ہوتی ہے۔ اور یہ وہ حالت ہے جس کے لئے صرف توجہ کی
 ضرورت ہے نہ کہ خوراک کی۔

ملک امریکہ کے رط کے دیگر مقامات کے بچوں سے ان امور پر کم توجہ کی
 بدولت زیادہ تکلیف اٹھاتے ہیں۔ ملک اٹلی۔ جرمن۔ فرانس۔ بلکہ
 انگلستان کے کاشتکار کے رط کے کی بہت ہی سادہ بلکہ بہت ہی قلیل غذا
 سے تسکین ہو جاتی ہے۔ اسکاٹ لینڈ کے رہنے والے رط کے کو اپنے
 جو کے ستو کے پیالے یا آتش جو میں اس سے بہت زیادہ مڑا تا ہے
 جو ایک امونیک کے رط کے کو لذیذ کھانوں مزیدار لکیا۔ ویکوان وغیرہ
 میں جو اس کی مان نے غلط ذوق میں اس کے لئے تیار کیا ہوا سکتا ہے۔
 علی ایذا اٹلی کے رط کے کو اپنی معمولی غذا شاہ بلوت میں اتنا زیادہ لطف
 آویگا کہ امریکہ کے رط کے کو مزیدار و اعلیٰ کھانوں میں جو امریکہ میں عام ہیں
 نہیں آسکتا۔

جب بچوں کو کھانا دیا جاتا ہے تو ہم اکثر سنتے ہیں کہ مجھے یہ نہیں بہانا۔ یا
 مجھ سے یہ نہیں کھایا جاتا ان الفاظ سے واضح ہوتا ہے کہ کھانے کے تعلق
 بد عادات جگہ پکڑ گئی ہیں۔ اور ضرورت ہے کہ ایسے بچہ کو کھانا اس وقت تک
 نہ دیکر نفع پہنچایا جائے جب تک کہ اسکو مفید و سادہ کھانے میں مڑا نے لگے
 والدین پر بھروسہ والدین کا فرض ہے کہ ہر طرح کو شش کر کے اپنی رط کو

وقفیت بہم پہنچائیں۔ اکثر مشائخ اس قسم کی بانی گئی ہیں کہ لڑکے بچے سے جوان ہو گئے اور درحقیقت نہ انہوں نے والدین کی پہچانا اور نہ والدین ہی نے ان کی وقفیت حاصل کی۔ لازم ہے کہ بچپن ہی سے لڑکوں کو والدین پر بہرہ و سہ کرنا سکھایا جائے۔ تاکہ بچپن ہی کے زمانہ میں ان کی افسرو گیوں۔ کوششوں امیدوں اور آرزوؤں سے واقف ہو جائیں اور ان کی توجہ کو محفوظ و مفید ذرائع کی طرف منطوف کرانے کے واسطے وقت پر تیار رہیں اس قسم کی وقفیت سے والدین اپنے بچوں کے ان اہم ضروریات کو پورا کر سکیں گے۔ جو ان کی بہبودی کیواسطی ہی ضروری ہیں جیسا کہ کہنا۔ کپڑا پناہ اس وقفیت کی بدولت والدین اپنی اولاد کے اعلیٰ فطرت کے حسب حال ضروریات بہم پہنچا سکتے ہیں۔

مکان کی دلچسپی والدین کو اپنا فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی بہو کم کا جس طرح علاج کرتے ہیں اسی طرح ان کی اس محبت کی جو خوبصورتیت و شہادت کی طرف ہوتی ہے۔ خبر گیری کریں اور اس آخر الذکر امر کے واسطے جہاں تک ان کی استطاعت ہو مکان و قریب و جوار کو حسب حال سجاوٹ سے دلکش کریں گو وہ سیدھا سادہ کم خرچ ہی کیوں نہ ہو۔ جو بچہ بڑھتا جائے مفید و دلچسپ کتب ہبیا کرتی جاویں۔ غرض کہ گہرا ایسا دلچسپ اور قوی الاثر ہونا چاہئے کہ گہر کے باہر کا کوئی اثر اس کو ضائع یا برابر نہ کر سکے ہزاروں سیاہ کاری و گناہ کی شاہ راہ پر نکل کھڑے ہوتے ہیں اور وہ مفید اور نیک امور کے واسطے یقیناً پہنچ جائے اگر ان کے مکانات بجائے کند کر دیوئے یا غیر دلچسپ یا بالکل نفرت انگیز ہونے کے جیسا کہ اکثر ہوتا ہے دلچسپ یا بالکل نفرت انگیز ہونے کے جیسا کہ اکثر ہوتا ہے دلچسپ ہوتے۔

لڑکوں کے لئے خاص خطروں جو راستہ لڑکپن سے جوانی تک جاتا ہے۔

اس میں ہزاروں نشیب و فراز ہیں خوش قسمت دائمی وہ لڑکا ہے جو نیک کردار کے تنگ و سیدھی بکڑی ٹڈی سے ایسا لڑتا ہے کہ ان سب بچکر نکلا جائے۔ سب سے اول بری عادت جس میں لڑکے کا مبتلا ہو جانا بہ آسانی ممکن ہے۔ یہ ہے کہ والدین کی عزت نہ کرے۔ مان یا باپ کے احکام کی تعمیل نہ کرنا سوقت بہت ہی آسان ہے جب وہ اسکی تعمیل کرانے کے واسطے موجود نہ ہوں یا جبکہ عدم تعمیل کی خبر ان کو نہ پہونچے اور رفتہ رفتہ خصوصاً جبکہ امتا کے مارے والدین کافی ملامت کرنے یا سزا دینے سے درگزر کریں بچہ بالکل اپنے آپ کو تباہی کے فراغ سے آزاد سمجھنے لگتا ہے ایسا لڑکا پہلے ہی بربادی کی سڑک پر بہت کچھ بڑھ چکا ہے۔ اور اب سوائے موقعہ و وقت مناسب کے کوئی کٹر کچھ ہی گناہ کر گزرنے میں باقی نہیں والدین کی اس سے بڑھ کر اور کوئی غفلت نہیں ہو سکتی کہ وہ اولاد سے اپنے احکام کی پوری و کافی تعمیل نہ کر دیں۔

اس میں شک نہیں کہ عقلمند والدین اپنی اولاد سے ان امور ات کو نہ چاہیں گے جو معقول نہیں ہیں یا جو ایسے ہیں کہ جو بچہ کو بالوجہ ظلم یا اپنے حقوق کے قاطع نظر آویں۔ ایسے امور سے بچہ کے دل سے عزت جاتی رہے گی اور فحاشی بلکہ سزا کی نتائج مفار پیدا ہوں گے اس گہرے بڑھ کے بد قسمت گہر نہیں ہیں کوئی سرکش بچہ قابو پائے ہوئے ہو۔

ہمارے مشاہدہ میں ایسے گہر آئے ہیں جہاں باپ مان بڑے بہائی بہن سب کے سب جھٹے ضدی بچوں کے معمولی صندوق کی بالکل مطیع ہیں یہ وہ بچے ہیں جن کی ضد میں لڑنے اتنی بڑی دیر کہ وہ گہر پر کے مختار ہو گئے۔ خود راہی اس میں شک نہیں کہ خود مختاری نامی کے لئے خوفناک ہے لیکن بچوں کے لئے خود مختاری کی بلاروک اطاعت و کسی قاعدے سے سوائے

اپنے نفس سرکش و خواہشات بے تربیت کے واقف نہ ہونا بد بھار زیادہ
 خطرناک ہے جو باپ اپنے لڑکے کو خواہشات کا بندہ - یک باگ بے تربیت -
 دیگر اشخاص کے حقوق و خواہشات قواعد بینی و دینوی کے ذمہ دار یوں ہی غافل
 اٹھائے اسکو قبضہ کی شکایت کا کوئی حق اس صورت میں نہیں ہو سکتا کہ
 اس بچہ کے کثرت کی بدولت اسکے سفید بال مغزوہ ہو کر قبرین پہنچیں -

معتبری و راستی دوسرا قصہ خرابی کا جس میں لڑکوں کے گرنے کا احتمال ہے و غلابائی
 ہے - فرض کرو ایک لڑکے نے والدین کی انکھ سے اوچل کوئی قصور یا
 شرارت کی اس کی ان اس سے پوچھتی ہے کیون بیٹا تھے ہماری حکم عدلی
 کی - شرمندگی و خوف نما اسکو ترغیب انکار ہوگی اور مان کی مامتا ممکن
 ہے کہ بچہ فی تمام تحقیقات کر کے اس چوٹ کو عیان کرنے سے باز رکھے
 ایک دفعہ چوٹ دو بار کے واسطے راستہ بنا دیتا ہے - یہاں تک
 کہ رفتہ رفتہ سچائی ایمانداری و صفائی قلب کی طرف سے دل بالکل پہنچاتا
 ہے اور بچہ ان خوبیوں کی افسوسناک کمی کے ساتھ جو بہرہ ور ہے اور رفتہ
 داری کے امور کے لئے ضروری ہیں بڑا ہو جاتا ہے - ایسا لڑکا ہر طرح
 ممکن ہے کہ کسی وقت خائن خرابی یا گندم نا جو فروش دعا باز ثابت ہو -
 راستی انمول و اعلیٰ صفت ہے - اور زمانہ حال کی سب سے زیادہ افسوسناک
 حالت یہ ہے کہ سچی راستی مکمل دیانت داری و قوی صاف دلی و معتبری کی جاہ
 ہوتی جاتی ہے - جو لڑکا پہلا آدمی بنے گا خواہشمند ہو کہ اور اسکی عزت کریں
 اور دنیا میں رعب پہلے اور قائم رہے اسکو چاہیے کہ پچھنے سے ایمانداری
 و دیانت داری - راستہ بازی سچائی و خلوص کی عادت ڈالے -

برا عقائدی ان متذکرہ برائیوں سے جو بہت سے لڑکوں کے چال چلن

کو بگاڑ دیتی ہیں اور ان کو کار آمد حالت سے گرا دیتی ہیں مٹی جلی
 ایک اور ان سب سے بڑھ کر یہ وہ کبیرہ گناہ برافقادی
 سے اس سے بڑھ کر صدمہ اور طرح نہیں ہوتا کہ جب ٹرک پر جاتے ہوئے
 شدید زمین ٹوٹی ٹوٹی زبان سے ان لبوں سے سنائی دیتی ہیں جو اپنی صاف
 بول ہی نہیں سکتے لیکن ٹرکوں کی برگنگو سے آگاہ ہوتے ہیں۔ بناو ایسے
 لڑکوں سے سوائے اسکے کیا امید ہو سکتی ہے کہ معین وقت پر وہ شدید
 جرائم کے مرتکب ہونگے اور بدکرداری کے درس سے پاس ہو کر کسی چل
 یا تادیب گاہ کے اعلیٰ ڈگری نو عمری ہی میں حاصل کریں گے۔

مطلق العنانی جس شخص کو اس زمانہ کے لڑکوں کو دیکھنے کا اتفاق ہوتا
 رہتا ہے اس کی زبان پر اکثر آجاتا ہے کہ آج سے ۲۰ سال قبل معتبر و سیر
 کے کاموں کے لئے آدمی کہاں سے ملے جتے لڑکوں کو ہم دیکھتے ہیں ان
 بیشتر مطلق العنان ملتے ہیں۔ بچپن ہی سے چرٹ۔ سگرٹ۔ شبا کو پیئے دیکھا
 کے والد و شفیقا ہو جاتے ہیں بڑے شہروں میں اکثر دیکھا گیا ہے کہ نصیب
 چھوٹے چھوٹے چھوکر سے جو ہنسل چلی سکتے ہیں چرٹ کے وہ ٹکڑے جو ٹاکو
 کے بڑے ولادہ پدینک دیتے ہیں اٹھا لیتے ہیں اور لبنا ہرے و سیاہ ہوتا ہے
 کہ ایسا ہی مزہ اوٹھاتا ہے میں جیسا کہ بچہ جو کار تھا کو پیئے دیکھا کہ
 استعمال سے لڑکوں کو شراب نوشی یا سالی اجالی ہے اور پیوہ زراستہ کھلا
 ہوا ہے جو سید ہاتھ شراون اور داکم الخمری کا سا ہوتا ہے۔

گناہ کیا ان برعادات و بدکرداریوں کے اگر تیر نہیں تو عمر بھر ان کے بارے
 ہوتی ہے جو مل کو اور بھی بگاڑنے والی اور جسم کو زیادہ تباہ کر دیتی ہیں۔
 وہ عادات جو دن صحت میں قابل مبالغہ ہیں جن سے کچھ عام ان لڑکوں

میں پالی جاتی ہیں جو بد عادات و بد کردار بہانے مندرکہ صدر کے عادی ہیں
 بلکہ ان لوگوں تک میں یہ بدی پالی جاتی ہے جن کی طرف ہمارا خیال نہیں ہوتا
 کہ وہ مطلق العنان ہیں یا کسی طرح کی بد کرداری کی طرف میلان رکھتے ہیں۔
 برے لوگوں کی صحبت جو لوگ کے فحش اور ناپاک گفتگو کرتے ہوں ان سے
 باضابطہ اس طرح بچنا چاہئے گویا وہ کسی سخت متعدی بیماری میں گرفتار ہیں۔
 کوئی بھی بیماری اس سے زیادہ خطرناک لگنے والے نہیں ہے جیسے کہ داغی چھانی
 ناپاکی۔ کچھ شک نہیں کہ آجکل ہر طبقہ کے لوگوں میں یہ عادات اس قدر پھیل
 گئی ہیں کہ خوف آتا ہے۔ حتیٰ کہ جو بچے وایہ کی سپردگی میں ہوتے ہیں
 ان کو یہ سب سے زیادہ خطرناک عادت ہے عزت کو کرا اور بد معاش وایہ
 سکھا دیتی ہیں۔ گندہ خیالات یا بد افعال لوگوں میں عام بد کرداری ہے۔
 اس زمانہ میں بمشکل کوئی مدرسہ کال کالائیب ننہا نکھے گا جسکو شہوانی دور س
 سے وقفیت نہ ہو والدین کا سب سے بڑا فرض اپنے لوگوں کے حق میں یہی
 کہ ان کو بد کرداری کے نقصانات و خطرات سے بھا دین اور بہوش کاری گھران
 نہ ہیں کہ وہ بد لوگوں سے نہ ملیں جلیں۔
 جس بچے کے خیالات پاک صاف ہونگے فحش و بد کرداری کا ایما ہوتے
 ہی بہا گے گا اور جو شہور سیاہ کار ہیں ان سے اس طرح بچے گا جیسے
 کسی متعدی بیماری سے یا زہریلے کٹرے سے واقعی خوش قسمت وہ
 لوگ کہ جو شہوانی لوگ بلا داغ کہاے بٹا ہو جائے اور اسکا داغ
 ناپاک خیالات و ذہنی نجاستوں سے پاک رہے

باب چہارم

قوت اور اوسکارا

باشندگانِ رومائے کبیر و قدسائے یونان میں قوت و پختہ ہولی جسمانی نہایت وقت کی نگاہ سے دیکھی جاتی تھی۔ غیر معمولی تناسبِ اعضا و قوت جسمانی اکثر و بیشتر خاص صفت حکومت و رعیت کے اعلیٰ عہدوں کے انتخاب کے لئے ہوا کرتی تھی ایک دفع جب شاہِ روم نہایت میں مصروف تھا اور سیکھتا تھا کہ کیا توفیق قوی ہوگی و حشی شخص لگ گیا۔ اسکو اسے سنا اپنی فوج کا جہل بتایا اور بعد میں ہم وہی شخص اس ملک کا فرمان روا ہوا۔ فطرتاً متقدمین کو جسمانی قوت کی ایسی ہی کرنی چاہی جاتی تھی۔ اسلئے کہ رومی کے موصوفہ پر کسی فوج کی فتح شکست کا انحصار پہلے ہی کی دستِ برست لڑائی کی قابلیت و برداشت پر ہوا کرتا تھا سو بودہ زمانہ کی ایسا و اسلئے آتش نشان اور توپخانہ نے لڑائی کا طوفانگ یا کل بدلایا۔ جس سے کراب کسی بکاٹڈ کی بند و تون کی لڑا اور اسکی روپیہ کی گینا میں سپا ہیوں کی تعداد سے بہتر نتائج مترتب کرتی ہے۔

قوت جسمانی کی داشت کا زوال اسی طرح سے کلون کے استعمال سے کاشتکاری اور قریب قریب جلا و کروٹکاریوں اور مختلف مشقت کے کاموں میں فروغ و استعمالِ اعضا رکم ہو گئی ہے۔ اسکا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ طاقت جسمانی کی وقت اسب بہت کم رہ گئی ہے اور جسم کی تکیائی کو کوئی قابلِ خیال شے ہی نہیں رہی۔

جسمانی سٹھہری جو رو مانے کبیر کے زمانہ میں اوج تک پہنچی اور جس کی مثالیں قدما کی مٹھوں سے اب تک خیال میں آسکتی ہیں۔ اب مفقود ہے اور اس کے ضائع ہو جانے کا باعث بڑی مذمت کی ہی داشت جہاں کی کمی ہوئی ہے ہمارے زمانہ کا سنگ تراش لاکھ بیلیہ لاکھ کا سبب بنا نا چاہیے تو اس کام کے واسطے آج کل کوئی زندہ نمونہ اوسکو نہیں مل سکتا اور وہ مجبور ہو گا کہ بہت سون کے مختلف اعضا کا طوائف بت بنائے مثلاً کسی کی ٹانگ کسی کا ہاتھ کسی کی گونہ وغیرہ۔

اس سٹھہری کے زمانہ میں بیڈول و کورامیون کی نسل تیرہویں کے ساتھ پہیلی چلی جاتی ہے اور یہ قسمت واسطے اپنے دو بائیں ہنر اور برس پہلے کے ہنر گون سے ایسے مختلف ہوئے کا فخر رکھتے تھے کہ اگر انکو ان سے بے تعلق سمجھا جائے تو بچا نہیں۔

ہر نئی نسل اپنی پہلی نسل سے جسمانی قوت میں کچھ گری ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ اور اس وقت کے کورور۔ زرد۔ روخنیفہ و ناتوان جسم والے لڑکے جنگ و مار کا کام تو دیکھتے ہیں مگر انکو ٹانگ نہیں چلنے کے مارج میں چڑھنا پڑھنا کوٹ کوٹ کر ہر آپ۔ چکی ریشمیں بے وقت کی راگنیاں معلوم ہوتی ہیں آئندہ نسل کے لئے کوئی خوشی کا خیال نہیں پیدا کرنے۔

قوی عضلات کا میابی
کی بنیاد نہیں۔
گو سوجہ وہ حالت زندگی میں مقابلاً قدما کے یوان وروم کے دو ہزار برس پہلے کی حالت زندگی سے زمین و آسمان کا فرق ہے تاہم یہ امر واقعہ ہے کہ جس آدمی کے بدن میں قوت و دل ہوگا اور جسکی صحت خیر ہوگی یہی گارنٹی ہوگا کہ انسان کی زندگی کے قریب قریب ہر مرحلہ میں کامیاب ہو جائے گا اس قاعدے کی ہیئت میں تیشیات عیان ہیں تاہم مشہورہ و معروف مثالیں وزیر انگلستان گلیڈسٹون۔ ایمر

تیسرے وکٹر ہوگو۔ ولیم کزن برنیٹ وغیرہ وغیرہ کی اس اصول کو قائم کرنے کے لئے کافی ہیں۔

جہاں تیاری صرف دانش سے حاصل ہو سکتی ہے۔ ویسا کے جملہ حیوانات کے ٹپے اور تیاری ہونے کے لئے ورزش ضروری ہے یہ فطرت کا ایک کلیہ ہے کہ جس عضو سے کام نہ لو گے گھٹتا چلا جاوے گا تا آنکہ بالکل بیکار بعض حالات میں بالکل غائب ہو جائیگا۔ برخلاف اسکے جس عضو سے کام لو گے وہ اسی کام کے تناسب سے فروہ و تیار ہوتا جائیگا۔

ورزش و محنت کا اثر لوہار و اپنے ہاتھ سے بہاری ہتھوڑہ چلاتا ہے اور اسٹیل سے گرم لوہا اسی تپ سے و سپر کے ذریعہ پیرا کے نہانی پرو۔ کے رکھتا ہے دن بہر میں کئی ہزار ضرب وہ ہمارا ہیرو اپنے ہاتھ کے اس سخت کام سے نتیجہ ہوتا ہے کہ ہاتھ ہاتھ کے عضلات ایٹھے سر بہت کچھ بڑھ جاتے ہیں لیکن ان ہاتھ کے عضلات بمشکل ان آدمیوں سے زیادہ ہوتے ہیں جو اور معمولی پیشوں میں لگے رہتے ہیں۔

اب ذرا عقلی کا اثر کسی ایسے ہندو فقیر و مشاہدہ کرنا چاہیے جو اپنا ہاتھ سیدھا اور چننا کیے ہوئے ہتھوڑے سے لکڑی پر چھتا ہے ہاتھ کو بالکل جنبش نہ دیتے وہ ہاتھ سیدھا ہوتے ہوئے لکڑی پر چھتا ہے اور گوشت بالکل غائب ہو کر ہڈی پر صرف چمڑا رہ جاتا ہے۔

یہ صرف روزانہ لگاؤ و ورزش کی بدولت ہم اتنی آسانی سے ایڈمرال و جنرل کر سکتے ہیں۔ اگر ہاتھ کچھ دن رومال میں لٹکائے رکھنے کا اتفاق ہو تو سارا بازو قریب قریب بالکل بیکار ہو جاتا ہے۔ اور چاہے ایک ہی ہفتہ کے بعد رمال دور کیا جائے کتنی سخت و عضلات اینٹھے ہوئے معلوم ہوتے ہیں جن سے ہاتھ کو جنبش دینے کی کوشش تکلیف دہ

ہو جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح عضلات کی سختی اُس وقت ہی معلوم ہوتی ہے جب کوئی غیر معمولی حرکت کی جائے۔ مثلاً پیچھے کو یا پہلوں کی طرف کو جھکنا صاف طور پر وہ عضلات جن سے نیا کام لیا جاتا ہے ایسے کمزور معلوم ہوتے ہیں کہ تعجب ہوتا ہے اگر زبردستی تھوڑی دیر تک کام لیا جائے تو دیکھیں و تکلیف کئی دن تک رہتی ہے۔ پس اب سمجھ میں آسانی آ سکتا ہے کہ اگر ورزش کم کی جائے یا بالکل نہ کی جائے تو سارا جسم ایسا ہی کمزور و ناکارہ ہو جانا ممکن نہیں بلکہ اغلب ہے۔

اگر کوئی شخص کسی سبب سے کچھ دن بستر نہ چھوڑ سکے تو اسکو اس حالت کا اندازہ اُس وقت بخوبی ہو جاتا ہے جب وہ پہلے پہل بستر چھوڑ کر کھڑا ہوتا ہے یا کوئی معمولی کام جبکہ پہلے عادی ہی تھا پہلے پہل کرتا ہے۔ کھڑے ہونے ہی اوسکو اپنی ٹانگوں کی عجیب کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ اکثر سمجھی اسکو اس سبب سے ہلکا معلوم ہوتا ہے کہ جسم کے حصص زیرین میں ایک دم سے خون دوڑ جانے سے دماغ میں غیر کافی مقدار خون رہ جاتی ہے عجب نہیں کہ جن اعضا میں خون اس طرح بکثرت چلا گیا ہے وہ سنبھلنے لگیں اور دل کی دھڑکن سے مریض خاصاً یقین کر لے کہ دل کا کوئی سخت عارضہ ایسا باقی ہے جو اب تک تشخیص ہی میں نہیں آیا۔ جس طرح اکثر کیا جاتا ہے اگر ایسا آدمی پہرہ صاف قریش اس غرض سے ہو جائے کہ اُس میں ذرا دم آجائے تو وہ برابر کمزور ہونا چلا جائیگا۔ تا آنکہ غیر قابل امداد حالت پیدا ہو جائے گی۔ اکثر ایسے مریض بعض اوقات علاج کے لئے چار پائیوں پر دو دو درم مقامات سے آتے رہتے ہیں۔ بعض مریض تو ایسے ہی مشاہدہ میں آئے ہیں جنہوں نے آٹھ آٹھ دن دس دس سال سے بستر نہ چھوڑا تھا اور اس عرصہ میں بمشکل ایک قدم بہر چلے

تھے۔ شخص سے معلوم ہوا کہ یہ سب کچھ عدم استعمال اعضا کے سبب سے کمزوری عضلات کی بدولت تھا مناسب ورزشوں کے باقاعدہ استعمال نے عضلات کو سنبھال لیا اور وہ پہر جیٹون میں آگئے۔ یہ ایسے ہی مریضوں پر علاج مقناطیسی یا جیوجیکا کر کے والے اکثر عللے کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ جہاں کوئی ایسا مریض نہ ہو گا انہوں نے صحت کے وعدہ وعید کر کے اسکو متقاعد بنایا اور اسکی امید و آرزو کو اعلیٰ تحریک دی پہر سبج سبج کھڑا کر دیا۔ ہر دفعہ عضلات میں ہی تھوڑی بہت قوت آجاتی ہے اور کچھ دن میں جسم اپنی حالت اصلی پر آکر معالج کی کامیابی عیاں کر دیتا ہے۔

ورزش کے فوائد ورزش کے فوائد بہت سے ہیں۔

(۱) جیسا ابھی بیان ہوا اس سے جسم تیار ہوتا ہے۔ یہ تو پہلے آپکو بتایا جا چکا ہے کہ عضلات مہین مہین ورزشوں سے جتنے ہیں اور ہر ریشے میں قوت سکڑنے کی ہے جو عضلات کام میں نہیں لائے جاتے اور ان کے ریشے دبلے۔ زرد۔ اور بڑھیلے ہو جاتے ہیں۔ اور اس حالت میں او کی قوت سکڑنے کی بہت کچھ ضائع ہو جاتی ہے خوب تیار عضلات کے ریشے بڑے بڑے اور سرخ ہوتے ہیں اور ان میں قوت دلچاب بھی زیادہ ہوتی ہے۔

جب کمزور عضلات کو سکڑ کر ان سے کام لیا جاتا ہے تو اس خون کی وجہ سے جو حرکت دینے کے وقت وہاں جا پہنچتا ہے اکی زردی گہرے سرخ رنگ سے تبدیل ہو جاتی ہے۔ نئے خون کے ساتھ نئی پرورش کا سامان بھی جاتا ہے جس سے عضلات اپنی کمی پوری کر سکتے ہیں اگر ورزش متواتر کر کے معقول پرورش عضلات کی ہوتی رہے تو تیاری بڑھ کر غیر معمولی حالت پیدا کر دیتی۔

مشہور ڈاکٹر ونشپ نے متواتر و باقاعدہ ورزش کی بدولت اپنے عضلات کو ایسا تیار کر لیا تھا کہ پورے مین ہزار پونڈ کا وزن ستر مین بانڈ کر کے پر اٹھا لیا یہ وہ وزن ہے کہ مضبوط سے مضبوط گاڑی کا گھوڑا بمثل سہارا سکتا ہے۔ نو عمری مین ڈاکٹر ونشپ ایسے کمزور جسم کا آدمی تھا کہ دوسرے کے لڑکے سخت تحریک پیدا کرنے والے طریقوں سے اسکو ذلیل کرتے تھے اور وہ کمزور مار کہاٹے کی نشانی رکھنے کے سبب سے دب جاتا تھا۔ اسکا اپنا بیان ہے کہ اسی سبب سے اسنے ورزش جمانی شروع کی جس کا نتیجہ یہ غیر معمولی حالت ہوا۔

(۲) مضبوطی جو ان آدمی کے لئے اعلیٰ ترین صفات میں سے ہے بنیادی کوئی کام ایسا نہیں ہو سکتا جس کے لئے بملحوظی دیگر شرائط ایسا شخص ناقابل قرار پائے۔ نہ کوئی ایسا کام ہو سکتا ہے جسکو مضبوط آدمی دیگر حالتوں سے بہتر اس حالت میں نہ کر سکتا ہو۔ یاد رکھیے قوی اور کمایا ہوا بدن کچھ بہت قدر کے قابل ہے۔ بدن کی معقول ذوات سے نہ صرف جمائی قوت میں ترقی ہوتی ہے۔ بلکہ حرکات و سکنات میں سستی۔ لطافت و خوش اسلوبی بڑھ جاتی ہے۔ جو آدمی چھوٹے کہتا ہوا بہرہ ی چال چلتا ہے اسکا سبب یہ نہیں ہوتا کہ اسکی بناوٹ میں خامی ہے بلکہ یہ باعث ہوتا ہے کہ بعض عضلات عدم استعمال کے سبب سے ایسے کمزور ہو جاتے ہیں کہ چلتے ہیں جو کام اوکو کرنا چاہا نہیں کر سکتے۔ اس کل کا نتیجہ مجموعی یہ ہوتا ہے۔ کہ شخص متعلق خوشنما چال نہیں چل سکتا، شخص ماہر جٹا شکب کی چال میں ایسی چال کو چمک ہوتی ہے کہ اس شخص سے جس کو جمانی ورزش سے قبض نہیں

ہوا ممکن ہی نہیں۔

(۸۴) معقول خواہش جسمانی سے بہت سے جسمانی نقصون کی روک یا اصلاح ہوتی ہے (مثلاً گول کندہ ہے۔ چپٹا سینہ۔ چمکی ہوئی ہڈیاں اور جسم سیدھا اور مڑول رہتا ہے۔ اس قسم کے نقصون میں سے بہت سے براہ راست یا بتوسل دیگر کل جسم میں خرابی اس طرح پیدا کر دیتی ہیں کہ بعض اعضا و ریشہ خصوصاً پھیپھڑوں کے افعال میں ہارج ہو کر ان کو کام پوری طرح نہیں کرنے دیتے۔ پس ورزش جسمانی کا نفع محض بدن کی تیاری اور حرکات و سکنات کی شدہ ہونی کے سوا کچھ اور بھی ہے۔ دراصل اس سے جسم میں جان آتی کہ زندگی بڑھتی ہے اور یہ تو ظاہر ہی ہے کہ خوشی و خوشی ہانکے ذریعے سے کبھی کبھار اصل ہوتی ہے۔

(۸۵) عضلاتی ورزش سے نہ صرف صحت اور ثروت عضلاتی میں ترقی ہوتی ہے بلکہ اس سے براہ راست یا دیگر ذرائع سے جسم کے قریب قریب ہر عضو کو فائدہ پہنچتا ہے۔ عضلات ہی تو ہمارے دماغ کی ہڈیوں کو ٹھیک موقع پر جمائے ہوئے ہیں۔ اگر یہ کمزور ہو گئے تو دھیلے ہو جائیں گے۔ جب دھیلے پڑ گئے تو جسم کے مختلف مقامات بے دخل ہو کر صحت پر اثر ڈالیں گے اس طرح تو کندہ گول ہو جاتے ہیں کہ جو عضلات ان کو تھامے ہوئے ہیں وہ دھیلے ہو کر اپنا کام پوری طرح انجام نہیں دیتی پھر آگے کو جھینکے کا بچاؤ ہی کیا رہا۔ پسلیوں سے سینہ کا دھانچہ بنا ہوا ہے جب وہ عضلات ان سے چھٹے چھٹے ہیں ان کے جو بی تمام کمزور ہو جاتا ہے نہیں رکھتے تو پسلیاں اندر کو بیٹھ جاتی ہیں جس سے سینہ چپٹا ہو جاتا ہے جب پسلیاں اندر بیٹھ جائیں گی تو ظاہر ہے کہ عضلے دم کشی میں پیپھڑوں

کے فعل میں ہرج ہوگا معقول و دانش سے یہ نقص بخوبی روکے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ اہی نصف عمر کو نہیں پہنچے ہیں تو ایسے عیوب و دانش بالکل دور کر دیں۔ بلکہ بڑی عمر میں ہی ایسے جسمانی نقصوں کی بہت کچھ اصلاح ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ باقاعدہ ہدایات پر لگنا کر کوشش آپ اپنا فرض سمجھیں۔

(۵) اس سے بھی بڑھ کر و دانش کا اثر اندرونی اعضا کی چستی پر ہوتا ہے۔ عضلاتی و دانش سے دل اور پیٹھ و ناک کا کام جتنی بڑھ جاتا ہے سبکو معلوم ہے۔ ذرا تیزی سے دوڑ کر دیکھو دل کا کام دوگنا اور پیٹھ و ناک کا دوگنے سے بھی زیادہ ہو جائیگا۔ اس سے صرف یہی مطلب نہیں کہ ناک کی تعداد فی منٹ دوگنی ہو جاتی ہے بلکہ سانس کی گہرائی اور ہوائی مقدار بھی جو سانس کے ساتھ اندر جاتی ہے کہیں زیادہ ہو کر کل نمونہ کی پانچ سو پیٹھ و ناک کے مجموعی کام کی نسبت دوگنی سے بہت زیادہ کر دیتی ہے۔ جب پیٹھ و ناک کا کام اور اس کا اثر اتنا بڑا گیا تو ظاہر ہے کہ عجیب و غریب اثر کل جسم پر ہوتا ہے۔

ریشوں کی پرورش خون سے ہوتی ہے اور دل کی پمپکاری خون کو دیکھ کر ریشوں تک پہنچاتی ہے۔ جب دل زیادہ تیزی سے عامل ہوگا تو جسم کے ہر حصہ کو زیادہ خون پہونچے گا اور ریشوں کی پرورش زیادہ آراوی سے کریگا۔ صرف یہی نہیں کہ اس طرح کثیر مقدار پرورش کرنے والے اجزاء کی ریشوں کو پہونچے گی بلکہ پائے اور ناکارہ اجزاء بھی زیادتی کے ساتھ ہٹائے جا کر ان اعضا کو پہونچے دے جائیں گے جن کا کام ان کو جسم سے نکال پھینکنا ہے۔ پس نکان کے سبب سے جو ناکارہ و بے اثر اجزاء جسم میں پیدا ہوتے رہتے ہیں ان سے جسم زیادہ صاف رہتا ہے

پہلے اپنے کام بڑا کر خون کو زیادہ کسب ہوتا ہے مگر کسب خون میں تازہ روح ہونے والی گوشت کو تازہ زندگی بخشنے والی اور زندگی کی مملکت کے ہر گوشہ و کونہ کی صفائی کر نیوالی ہے۔ پس ورزش سے جو افعال میں چستی آجاتی ہے۔ سارا جسم نئی اور اعلیٰ زندگی سے بہرہ جاتا ہے جسم کی کل زیادہ تیزی سے چلنے لگتی ہے اور کام کے لئے زیادہ موزوں ہو جاتی ہے۔ دماغ ناکارہ اجزاء سے پہلے کی بہ نسبت زیادہ صاف ہو جاتا ہے اور چونکہ پہلے کی بہ نسبت زندگی بخش خون زیادہ تازہ روح ہونے لگتا ہے لہذا دماغ بہتر خون کرنے لگتا ہے۔ جگر کے صفائی بھی خون اور کسب خون کی زیادہ مقدار چڑھ جاتی ہے جس سے وہ زیادہ صاف بنا سکتا ہے معدہ کے افعال بھی بہتر و کثیر خون دستیاب ہو جانے سے تیز ہو جاتے ہیں جس سے وہ لعاب معدہ کی زیادہ مقدار تیار کر سکتا ہے۔ لعاب معدہ کی زیادہ مقدار سے ظاہر ہو کہ پہلے کی بہ نسبت صرف زیادہ غذا ہضم ہی نہیں ہو سکتی بلکہ بہتر طور سے قابل افعال خون بھی ہوگی جب زیادہ غذا کی ضرورت ہوگی تو ہونے لگے گی خوب بہت زیادہ لگے گی تو کہا۔ یہ میں نہ صرف بہت زیادہ آئینا بلکہ کہنا آئینا لگے گا۔

اب ذرا غور کیجئے شخص پہلے کابل اور بیکار حالت میں ہو جس سے بوجہ ناکارہ اجزاء کے غیر کافی اخراج کے اس کا جسم کابل اور بہاری ہو گیا ہو یہ خوش قسمتی سے وہ اپنی خبر لیکر اپنے جسم کے مرضیہ کو متذکرہ طریقہ سے نئی چستی اور زندگی سے بہرہ لے لے لے یہ تبدیلی نئی پیدائش ہوئی یا نہیں۔ ضرور ہوئی اور جب ایک دفعہ کوئی شخص اس

اعلیٰ حالت میں جس سے حواس میں تیزی اور خوشی - خرمی - اندازہ
 و سمجھ میں مزا آنے لگتا ہے) رہنے کا مزا اٹھالے اور اس رحمت
 والی زندگی کی رحمتوں سے بہرہ اندوز ہونے تو واقعی مشکل ہے کہ بہرہ
 کسی اجورہ پر ہی اپنی پڑائی پڑ مردہ اور گری ہوئی حالت زندگی کی طرف
 لوٹنا پسند کرے۔

(۶) ان دو ڈر ہو پ کے اور عجلت بہرے ایام میں جب ایک ایک
 لمحہ کے حاصل و ضائع کرنے پر قسمت پلٹا کہا جاتی ہے بلکہ جان
 اور ہر سے اور ہر ہو جاتی ہے آدمی میں دم کا ہونا بے انتہا قابلِ وقت
 ہے تاکہ اگر ضرورت پڑتی تو وہ ہاتھ پاؤں پلاسکے - مثلاً ریل پکڑنے
 کو دوڑ جانا - آگ بجھانے کو لپک جانا - کسی آدمی کو خطرے سے بچانا
 وغیرہ دم اور کس بل کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں اول قوی دل
 دوسرے لبے اور مضبوط پیٹ ہے - اگر ان دونوں اعضاء میں
 سے کوئی بھی گھٹا ہوا ہے تو ذرا سی غیر معمولی ورزش کرنے سے سالن
 پیٹ میں نہ سائیگا دل ہی عضلہ ہے اور عضلات بھی سہل کی
 دیواروں کو دھوکہ کی طرح باری باری دبا اور پھیلا کر پیٹروں کو ہوا
 بہرتے اور خالی کرتے ہیں - ورزش جسمانی سے مثل دیگر عضلات
 دل میں بھی جان آتی ہے اور خاص خاص ورزشوں سے وہ عضلات
 ہی قوی کئے جاسکتے ہیں جو سینہ پر عامل ہو - نتیجہ میں تاکہ پیٹروں
 میں زیادہ ہوا سما سکے اور دم کشی میں زیادہ آسانی ہو سکے۔

دم دم [دم اور کس بل پیدل چلنے اور سواری کرنے کے لئے ہوا
 صفا کرتے ہیں - دل اور پیٹروں کو زیادہ چلنے یا کشتی رانی

وغیرہ کی بازی کے لئے قابل بہرہ ور نہ کرنے کو عرصہ دراز تک منطبق ضروری
 ہوتی ہے اس لئے کہ کچھ عرصہ میں جا کر دل اس قابل ہو سکتا ہے کہ جب درکار
 بازی کے وقت اُس کو دینا ہے اطمینان طور سے دیکھ کے اسی طرح کچھ عرصہ
 پہلے یوں کو ہی اس قابل ہونے کے واسطے درکار ہے کہ اس وقت جب تندر
 اس کی یہ مطالبہ ہوا وہ اس کی گنجائش کے لئے پہل سکیں۔

مکروہل سے مکرہ
بارہادیکھا سنا ہو گا کوئی شخص ریل اسٹیشن کو دوڑا
چار ہاتھ اساتھ میں لگا اور فوراً منزل حیات ملے کر گیا۔ یہ مثال دل
کی کمزوری کی ہے اور اسکا سہارا یہ ہوتا ہے کہ ورزش کے ذریعہ سے
اوسکو اس قابل بنیں رکھا جائے کہ دیگر عضلات جسم کے تیر عمل کی سہارا کر سکے
ہمو اپنا دل اس قابل کر لیں اچھا ہے کہ ضرورت کے وقت مثل دیگر عضلات
کے کام پڑا سکے۔ بلکہ سچ پوچھو تو صاف ضرورت یہ ہے کہ دل اپنا کام
قابل اطمینان حالت میں اوسوقت بھی کرے جب جسم کے دیگر عضلات بہت
گراہے ہوئے اور نہایت تیزی سے کام میں مصروف ہوں۔ ہمو
ورزش کی عادت نہ ہو ورزش کرنے پر فوراً اسکو یہ معلوم ہوتا ہے کہ
خون شدت سے دماغ کو چڑھا رہا ہے۔ اسکا دل ہی بہت تیزی سے
دھڑکنے لگتا ہے اور وہ یہ سمجھتا ہے کہ اب مرا لیکن باقاعدہ ورزش
سے یہ وقتیں بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ دل اور رگوں میں دم آجاتا
جس سے حرکت انگوٹھی جلد پریشان نہیں کر سکتی۔

مستحقان دارا
چترنمصر کو ورنہ شکی عادت نہرا سکی نیز حبیب و حبیب و حبیب و حبیب
بیٹا بہ گنواس کے بادشاہ سے کہہ کر دیا تین دفعہ دھڑک کر زمین پر چلے جاتا
اور اتر آئے۔ اب اگر چترنمصر دیکھو گے تو معلوم ہوگا کہ حرکت پہلے سے

فی منٹ ۳۰ سے ۵۰ تک زیادہ ہوگی ہے لیکن اتنی ورزش سے اس شخص کی نبض کی حرکت جو ورزش کا عادی ہو صرف ۱۰ سے ۱۵ تک فی منٹ بڑھ سکتی ہے۔ اس آسان طریقہ سے ہر شخص اپنے دل کی قوت کا امتحان کر سکتا ہے اور ورزش شل شروع کر دینے پر دل کی قوت کے سچے سچ بڑھنے کا حال اس اثر سے بد یافت ہو سکتا ہے جو ورزش سے نبض کی حرکت پر یوٹا فیوٹا کم ہوتا جاتا ہے یہ گمان غالب ملک کے کام کا جی ادھیڑ عمر کے آدمیوں میں سے نصف سے زیادہ ایسے ٹھنڈے جوتیزی کے ساتھ ایک میل بلا سخت خطرہ میں پٹے ہوئے کہنیں دوڑ سکتے۔ اور یہ تو یقینی ہے کہ ایسا کر ہی گذرے تو پہر تھکے چور ہو جائینگے حالانکہ ہر شخص کو اس قابل ہونا چاہیے کہ بلا سخت وقت کے ۵ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دو یا تین میل دوڑ سکے۔

(۲) ورزش سے جسم زیادہ قابو میں آجاتا ہے اور باقاعدہ ورزش جسم کو ہر دو جانب سے کما کر پٹھوں کو قریب و دگنے سے زیادہ مستحکم کر دیتی ہے معمولی حالات میں فی الواقع انسان بائیں طرف سے بہت ہی کم کام لیتا ہے ہر لیا کا جسم ہنر۔ قوت۔ یا زور و کار ہنر و زور ہے کہ سید ہے ہاتھ کی کیا جادی دھانی جانب جب کام کی کثرت ہے تو ظاہر ہے کہ اس طرف کے عضلات زیادہ قوی ہو جائینگے اور ریڑھ کی ہڈی بائیں طرف سے کم ہو کر بد نما ہو جائیگی جسکا نتیجہ یہ ہوگا کہ دھانی طرف کا ہاتھ کم قید رہتا ہو جائیگا یہ نقص اس کثرت سے ہے کہ غالباً ۲۵ فیصد ہی آدمی اس میں مبتلا نکلیں گے۔ معمولی ورزش ہی جسم ہر دو جانب سے یکساں تیار ہو گا جس سے ظاہر ہے کہ ہر دو جانب یکساں کارآمد ہو جائینگے۔ جو آدمی اپنے دونوں ہاتھوں سے یکساں کام کر سکے اور کبھی صرف ایک ہاتھ سے کام نہ کر سکے

والے کی پر نسبت وہ انکڑن یا ایک سال میں زیادہ کام کریگا بلکہ یہ بھی فائدہ ہے کہ ایک ہاتھ جاتا رہا تو اسکو اتنی مایوسی و تکلیف نہ ہوگی جتنا ایک ہاتھ سے کام کرنا اسے کوسرہ ہے ہوئے ہاتھ کے جاتے رہنے سے ہو سکتی ہے (۸) دماغ و اعصاب بھی عضلاتی داشت سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اس خیال کی تعمیل ہی میں تو کوئی پٹھا سکڑتا ہے جو دماغ میں پیدا ہو کر اس پٹھ تک اعصاب کے ذریعہ سے آتا ہے۔ پس ورزش جسمانی سے دماغ و اعصاب کی ہی ورزش ہوتی ہے اور یہ خیال غلط ہے کہ جسمانی ورزش دماغی تکمیل میں ارج ہوتی ہے بلکہ دراصل اس سے دماغی بالیدگی میں مدد ملتی ہے اور دماغ کی قابلیت صد درافعال میں انبساطی ہوتی ہے۔ اسلئے کہ ورزش میں جو اصول پٹھوں کو وضع پہنچا تا ہے وہی اصول اسی طرح دماغ و اعصاب سے بھی چسپاں ہے۔ اور یقیناً اسی سبب سے عضلاتی ورزش واضح طور سے اعصاب کو قوی کرتی ہے۔ انسان کو اپنے جسم پر قابو یافتہ جاتی ہے۔ دماغی قوتوں میں اعتدال اور جسم میں بہتری بہرہ دیتی ہے۔ وقت ضرورت مناسب حال کارروائی کے لئے تو باقاعدہ و مکمل ورزش عضلاتی سے ترک کراد کر کوئی چیز انسان کو تیار کر ہی نہیں سکتی۔

(۹) ایک صریح نفع ورزش عضلاتی کا یہ ہے کہ یہ بہترین ذریعہ ایسے اشرون میں لگاؤ پیدا کرنے کا ہے جو محنت دماغی و ایسے اشغال سے ہوتے ہیں جن میں کثرت خون دماغ کو چڑھتا ہے عضلات ورزش کر کے اس قابل ہو جاتے ہیں کہ بیکاری کی حالت سے زیادہ خون رسکے دھن میں وہ دماغ و مرکزہ کے اعصاب سے خون کھینچ لیتے ہیں۔ اور جو انجم دیا کثرت

خون وہاں پیدا ہو گیا ہوا سکور فغ کر دیتی ہیں اب ظاہر ہے کہ متواتر و باقاعدہ ورزشیں عجیب و غریب نفع کی چیز طالب علموں و دماغی پیشہ وروں کے لئے ہے ہزاروں آدمی فارغ التحصیل ہونے سے پہلے خود ختم ہو جاتے ہیں یا اگر وہ خوشی و دیکھنی نصیب بھی ہو گئی تو اسکے کچھ ہی بعد خود لیتے ہیں نیز ہزاروں ٹا۔ واعظ۔ پادری۔ وکلاء۔ معلم۔ دیگر دماغی کام کرینو ایسے کسی اعصابی بد نظمی کی بدولت افسوسناک ناکامی سے اکثر دوچار ہوتے ہیں لیکن یہ حالت کبھی نہ ہوتی اگر وہ اپنے دماغ کو متواتر و باقاعدہ ورزش سے ٹھنڈا کر کے آرام دیتے رہتے۔

دراں ایک بہت بڑا نفع ورزش جسمانی کا وہ اثر ہے جو نظم عصبی کے اوس حصہ پر ہوتا ہے جسکے زیر نگرانی محض عمل حیوانی ہے۔ کثرت کار دماغی پریشانی کی وجہ سے کثرت خون رہنے جس شخص کا دماغ بھر کا رکھا ہوا اور حالت پیچ و تاب پیدا کر رکھی ہو اسکی نسبت یہ احتمال بہت زیادہ ہو کہ وہ ان خیالات و جذبات کا جو پورے ہونے کے لئے دماغ چاہتے ہیں اس شخص کی نسبت زیادہ آسانی سے شکار ہو جائیگا جو ورزش جسمانی کر کے دماغ سے خون کو نکال پہنچاتا ہے اور اب اس کے وہ خوش آئند مکان پر بارگاہیستاس ہے جو بہترین طریقہ سے خیالات کو سکون جسم کو آرام اور نیند کو غفلت بخشتی ہے۔

یہ امر قابل غور ہے کہ آوارہ گرد وحشی قومیں جن کی گزند اوقات غیر متعین نتائج شکار و مسمولی پائات پر ہوتی ہے باوجود زیادہ تر حیوانی غذا کھانے کے اس گناہ گیر اسکے اُن ہندوب لوگوں کے بل نسبت بہت کم عادی ہوتے ہیں جو طرز زندگی کے سبب سے عقلاتی و فطرتی کم کرتے

ایک ہی فائدہ ایسا ہے کہ صرف اسی کے مجاہد جسمانی ورزش کا شوق آنکھ کے
نوجوانوں کو دلایا جائے کیونکہ زمانہ حال کے بڑے اور افسوسناک حالات میں
نمایان یہ بھی ہے کہ حملہ مہذب اشخاص میں بدکرداری و شہوت پرستی بڑھتی جاتی
بڑی بڑی مثالیں | ماقاعدہ ورزش سے جو نفع ہوتے ہیں انکی چند مثالیں
اس جگہ بیان کی جاتی ہیں۔

گلیڈ اسٹون | گلیڈ اسٹون کالگری کاٹے کا شوق اور اس کام میں سرگرمی
مثل سفارت کے قابلیت کے مشہور تھی۔ ۸۰ سال سے متجاوز ہو کر بھی قابل
تعظیم و بر الملک ایسا ہی چیت تھا جیسا ابتدائی زمانے میں۔ اور اسکی
ہوس آف کانسس کی تقریریں یہ ثابت کرتی ہیں کہ دماغی یا جسمانی کمزوری سے
نام کو بھی دخل نہ پایا تھا۔ جب لندن میں پولیٹیکل محاللات کی سرکردہ تھی زیادہ
پریشان کر دیتی تھی تو وہ اپنے وطن چلا جاتا تھا اور کچھ دن تک بڑے بڑے شاہ
بلوت کے درخت جو وہاں کثرت سے ہوتے تھے کاٹا کرتا تھا۔

ڈکنسن | یہ شخص پیدل چلنے میں ایسا ہی مشہور تھا جیسا ناول فوٹو میں
رومرہ ناشنہ سے قبل وہ ۹ یا ۱۰ میل چل لیا کرتا تھا اور کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا تھا
کہ ۲۵ یا ۳۰ میل چلنے کے بعد وہ دن کا کھانا کھایا کرتا تھا۔ اگر وہ کہتا ہے میری عمر ۱۰۰
نہ ہوتا تو غالباً اس کی نوشت و خواندہ میں مصروف زندگی مبنی ہوتی لیکن وہ اسیت
زمانہ میں چل بسا کہ جب ہونا علامہ بہترین کام کیا کرتے ہیں۔

ہیرن | گو کہ یہ شخص نہایت بد اعمال بلکہ سخت و باش تھا لیکن اصول صحت
ستمحہ ورزش جسمانی کا نہایت پابند تھا۔ روزمرہ دوڑ لیتا تھا کشتی چلا لیتا
تھا تیر لیتا تھا اور ورزشیں بھی کرتا تھا داشت جسمانی کی تکمیل اور صحت کا
کی تھی کہ پیرا کی کے چند ایسے کام کہ وہ کھائے چکے برابر بہت کم ہو سکتے ہیں یہ ممکن

غالب اسی داشت جسمانی معتدل نوش خور کی بدولت وہ انتہی حد تک اولن دیگر
بے احتیاطوں کے بد اثروں کا جنکا وہ عادی تھا مقابلہ کرتا رہا۔

سپیکلارن | یہ شخص تعلیم داشت جسمانی کا سرگرم تبلیغ کرنے والا تھا۔ اس نے اپنی
کتاب متعلقہ مضمون ہدایں ورزش کے نہایت نمایاں اثروں کا ثبوت درج کی ہیں
پہنچاؤن میں سے درج ذیل کی جاتی ہیں۔ ۱۲- افسر جنگی عمر مختلف مابین ۹ و ۱۹ سال ہی
مہر سے پاس بھیجے گئے۔ میں نے انکا سینہ ۳ بازو و دیگر اعضا با احتیاط ناپ لئے اور
ورزش شدہ و عادی۔ تیار ہی جسم کا اندازہ کر نیکی لئے وقتاً فوقتاً نصاب ورزش
کے دوران میں انکی سیالیش کی جاتی تھی۔ نتائج حاصل یہ ہوئے کہ بازو موندھے اور پیڑی
کی چوڑائی میں تعجب انگیز اضافہ ہوا یہاں تک کہ چوتھا ہینا ختم ہونے سے پہلے بعض
یہ حالت ہوئی کہ بلا انداد و ردی و جاگٹ میں نہیں سماتے تھے۔ درج کینچ تان کر
پہنچاؤن کی جاتی تھی۔ تو بیچ کا حصہ جارا گٹل کہلا رہا تھا۔ ایک ہینا اور گڈرنے کے بعد
تو وہ کپڑے اتارے ہی نہ تھے لہذا نئے کپڑے تیار ہونے تک اپنا اپنا بڑا کوٹ
پہنکر انکو جینا شک کے کمرے میں آنا جانا پڑتا تھا۔ انہیں سے ایک شخص کا سینہ
پورے پانچ انچہ بڑھا تھا۔ اب بتاؤ اس پانچ انچہ کے معنی کیا ہو۔ خور کر و اندازہ پانچ
انچہ کی گنجائش بڑھ گئی کہ دل اور پیٹ پیڑے اور سین کام کریں۔ کوئی اندازہ اس نفع کا نہیں
ہو سکتا جو اس طرح بالفور حاصل ہونا چاہئے۔

پھر یہ بھی غور طلب ہے کہ جب جسم کے اس خاص حصہ کو یہ کچھ ملا تو دیگر حصوں کا
متناسب حصہ کیا ہوا۔ اس لئے کہ باقاعدہ ورزش کا اثر کل جسم پر اور یکساں ہوتا
ہے۔ یعنی سینہ میں یہ کچھ تغیر و موقت تک نہیں ہو سکتا جیسا کہ ہر جزو حصہ
جسم اپنا متناسب حصہ نہ پائے لہذا جسم کے اندرونی اعضا میں سے ہر ایک
کا اسی تناسب قوی ہونا ظاہر ہے دریافت نتائج ورزش کے لیے میں نے یہ بھی

کیا تھا کہ ورزش شروع کرانے کے کچھ ہی دن بعد ان سب کے فوٹو تیار کرنا
 کر کے لئے تھے۔ پھر جب نصاب ورزش کے اختتام پر ان کے فوٹو دوبارہ لیکر
 ملائے تو چھوٹی چھوٹی تصویروں میں انقلاب عظیم صاف نمایاں تھا۔ یہ تغیر
 خاص کر سب سے چھوٹے افسر کی تصویر میں زیادہ پایا جاتا تھا یہ شخص ۱۹ برس کا نوجوان
 آدمی تھا۔ اور جیسا کہ پہلے میرا خیال تھا نہ صرف اس کا گوشت تیار ہوا تھا بلکہ اس کا
 دل بچ ہی جیسے پیٹھے پھیلے ہوئے ہیں کچھ سے کچھ ہو گیا تھا۔

مگر ایک تغیر سب سے بڑھ کر ہوا۔ دیگر تغیرات کو اس کی وجہ تکمیل کہا جاسکتا ہے۔ تاکہ
 دیگر تغیرات کو اس کی شہادت حصول سمجھا جاسکتا ہے۔ یہ وہ تغیر تھا جس کا ضبط
 تحریر میں لانا میرے بس نہ تھا اس لیے کہ وہ ضبط تحریر میں آ ہی نہیں سکتا۔ تاہم یہ
 وہ تغیر ہے جو ہر ایک دیکھنے والے پر عجیب و غریب اثر کرتا ہے۔ یہ وہ تغیر تھا جس کا
 دوسرے نام چستی۔ کس۔ ہوش و حواس۔ دھماکا کی برداشت بھی ہیں
 یہی وہ تغیر ہے جو فیتہ کی پیمائش اور وزن کرنے والی کرسی کے ایماس سے سب کو وزن
 درجے زیادہ اثر کرتا ہے۔

ورزش اور ٹھکان ہیں مستدرکہ صدر قابل شخص ورزش کے اس نمایاں
 اثر کا جو اٹھان پر ہوتا ہے اس طرح تذکرہ کرتا ہے۔

(۱) چند سال پہلے ایک نوجوان شخص کا قدھ فیٹ - ۴ - ۲ - ۱۰ - ۱۱
 غرض سے بڑھنا بند ہو گیا تھا۔ باقاعدہ ورزش شروع کرنے پر پھر قد بڑھنے لگا
 رفتار سے بڑھنے لگا تاں کہ جب وہ شخص ۲۱ برس کا ہو کر ہندوستان لو گیا
 تو اس کا قدھ فیٹ ۴ - ۲ - ۱۰ - ۱۱ بچہ تھا۔

(۲) ایک مدرسے کے اس کے کا قد چھپنے میں کسی بچہ کا پڑ جانے سے بہرہ مند ہو گیا
 ورزش باقاعدہ کرنے سے پھر معمولی طور سے قد بڑھنے لگا اور ۱۹ ماہ میں اس کی

اوجان میں بچ ۸۸ برس کی سیشی ہوئی۔

ولیم کلن برنیٹ | یہ شخص ایک ممتاز شاعر تھا۔ اور ۸۸ برس کا ہو کر مرا۔ آخر وقت تک اسنے اپنی تعجب انگیز جسمانی دوامی قوت کو باقاعدہ ورزش سے قائم رکھا۔ اپنے مرنے سے چند سال پہلے اسنے اپنا طرز عمل اپنے ایک دوست کو لکھا تھا اور یہ خط ولیم کے مرنے کے بعد شائع ہی ہوا۔ اسکا انتخاب ہم بھی ناظرین کے تذکرے میں ہے۔

جناب سن۔ کچھ عرصہ ہوا میں نے آپ سے اقرار کیا تھا کہ اپنے اشتغال و ورزش وغیرہ سے آپکو مطلع کروں گا۔ گو مجھے یہ یقین نہیں کہ مرا طرز عمل آپ کے کسی مصرف کا ہو گا لیکن مرے سالہا سال کے تجربہ سے یقین دلادیا ہے کہ مری ضرورتیں اوسنی خاصی اچھی طرح پوری ہوتی ہیں۔ میں خاصی بڑی عمر کو پہنچ گیا ہوں۔ لیکن اس عمر کی معافی سے محفوظ ہوں گو یہ بات و نوق کے ساتھ نہیں کہی جاسکتی کہ یہ حالت مجموعی کہانٹک مری اوس طرز زندگی سے موثر ہے جسکو میں نے اتنے عرصہ سے اختیار کر کے نہایت پابندی کر کہی لیکن مری قوت و چستی جسمانی و عام حالتیں خاصی محفوظ ضرور ہیں۔

میں اسی موسم میں علی الصبح ساڑھے پانچ بجے اور گرمی میں آجکل کی نسبت نصف گھنٹہ یا گھنٹہ بھر بیٹھے۔ اور مشتاہوں اٹھتے ہی لئے دسے کپڑے پہن کر ورزش شروع کر دیتا ہوں زیادہ ورزشیں ایسی کرتا ہوں جن سے سینہ چوڑا ہوتا ہے اور جسم کے ہر رگ وریشے کو حرکت ہوتی ہے۔ مرے آلات و ورزشیں یہ ہیں بہت ہلکے ڈبل۔ ایک بانس۔ جو ریزنٹل بار۔ اور ایک ہلکی سی کرسی۔ پورا ایک گھنٹہ اور بعض اوقات اس سے بھی زیادہ اسطرح گزرتا ہوں نہاتا ہوں۔ بحالت قیام وطن بعض اوقات مکان پر و ورزش کم کرتا ہوں اور باہر جا کر نصف گھنٹہ یا زیادہ کے لئے

کسی نیز ورزش کے کام میں لگ جاتا ہوں۔ محسوس کے بعد اگر ناشتہ تیار نہیں ہوتا تو ناشتہ کے وقت تک مطالعہ میں مصروف رہتا ہوں۔

ناشتہ کے بعد کچھ دیر مطالعہ کر کے میں شہر کے اندر ایوننگ پوسٹ کے دفتر تک پہنچ کر سڑک کے فاصلہ پر پہنچ جاتا ہوں۔ وہاں سے کوئی تین گھنٹے کے بعد پیشہ پیدل آتا ہوں چاہے جو موسم ہو۔ بحالت قیام دھن میں پھر مطالعہ میں اور وقت تک مصروف رہتا ہوں جب تک کہ پتھر مردگی کی وجہ سے مجھے باہر کھلی سڑا میں نکلنا پڑے پھر میں اپنی دوکان یا باغ میں جا کر بیوہ دار درختوں کو چھائیا ہوں یا وہاں

کچھ اور ضروری کام درختوں کا کرتا ہوں۔ اسکے بعد میں اپنی کتابوں کے سرسبز جاتا ہوں میں عموماً پیدل چلنے کو سواری پر ترجیح دیتا ہوں۔ اور سواری میں نہیں آتا جاتا ورزش باقاعدہ ان حالات کو دیکھنے کے بعد جی دار دھندلہ نوجوان شکار ہونی چاہئے

اشخاص کے لئے یہ سب کچھ لکھا جا رہا ہے جو اپنے جسم کو بنائے۔ (عضلات و عضلات) کو تیار کرنے۔ خشان و شوکت حاصل کرنے۔ ہضم غذا مکمل کرنے اور ذہن کو وہ قوت بخشنے کے لئے جو صرف تواتر و باقاعدہ ورزش سے حاصل ہوتی ہے۔ تھوڑی دیر تک مطلوبہ کوشش کرنے میں کوتاہی کر گھا۔

اگر یہ سوال کیا جائے کہ معمولی محنت و مشقت سے خاص ورزش کا مقصد کیا ہے؟ پورا ہو سکتا ہے تو اسکے جواب میں صرف یہ کہنا کافی ہے کہ بہت سے اقسام محنت و مشقت سے اس قدر کافی ورزش جہانی ہو سکتی ہے جس سے کھانا بخوبی ہضم ہو جائے اور ہر کھل کو لگے بلکہ ورزش کے فوائد میں سے بعض اور بھی حاصل ہو سکتے ہیں لیکن کثرت ایسے پیشوں کی ہے جو اگر بیرونی نہیں بھی کر دیتے تو سب بھلی کم و بیش ضرورت کر دیتے ہیں۔ مثلاً گسان کو جھکنے میں نیچے سے اٹھنے پڑے ہیں۔

وٹس بندی میں۔ زمین ہموار کرنے میں۔ ٹلائی کرنے و کھیت کاٹنے وغیرہ میں۔
اپنی پشت سے اس قدر زیادہ کام لینا پڑتا ہے کہ پیٹھ کے عضلات بہت کچھ تھک جاتے ہیں لیکن سینہ کے عضلات کی طرف سربے غوری ہو جاتی ہے یہ اسی سبب سے ہوتا ہے
ادھیڑ عمر کے آدمیوں کے گول شانے چپے سینہ اور پیچھے کو تھکی ہوئی ریشہ کی طرح
پائی جاتی ہے لوہار کا کام داسنے ہاتھ کو اور دھنی طرف کے سینہ کو بخوبی تیار
کر دیتا ہے۔ لیکن بائیں ہاتھ و بائیں جانب سینہ کے لیے اتنا تھوڑا کام ہے کہ
کچھ عرصہ میں بد وضعی بڑھ کر نفص کی حد کو پہنچ جاتی ہے۔ کشتی چلانے والوں کے
پیٹھ دھکنے سے نیچے کے عضلات کے لیے مقدار کام کی اتنی ناکافی ہوتی ہے کہ
شانے آگے کھجک جاتے ہیں۔ انگلیاں بھی ڈانڈ پکڑنے کے بدولت کم دیش
پیش رہی ہو جاتی ہیں۔

معمولی کسانوں کی چال ذرا غور سے دیکھو اونکی بے ڈھنگلی چال سے بہت سے
پن و سستی کی عجیب تصویر کھینچ جاتی ہے اس سے ظاہر ہے کہ محنت شقت
کرنے والے آدمیوں کو اور نیز اون کو جبکا کام بیٹھے رہتے کا ہے باقاعدہ ورزش
اس لیے کرنی چاہیے کہ شغل متعلقہ سے جو بد وضعی پیدا ہونے کا احتمال ہے اوسکی
روک ہو سکے اور سارا جسم معقول تینا سبک تیار ہو جائے۔

ہر گھر کی ورزش گاہ | یہ خیال ورزش سے اکثر دن کو باز رکھتا ہے کہ قیمتی
الات بلکہ ایک علیحدہ عمارت صرف اسی کام کے لئے ہو تو آدمی خاص ورزشوں
سے نفع اٹھا سکتا ہے۔ لیکن یہ خیال غلط ہے فی الواقع بہت عمدہ عمدہ و موثر
ورزشیں بہت معمولی بلکہ ایسے آلات سے ہو سکتی ہیں جو ہر گھر میں یقیناً آسانی سے
میں آسکتے ہیں۔ یہ آلات ایسے معمولی ہوتے ہیں کہ چاہے گھر کی کچھ سی حالات
جو ہر شخص جیسا کر سکتا ہے۔ صرف تھوڑا سا خرچ اور تھوڑی سی محنت سے وہ سامان

بہم پہنچ سکتا ہے۔ جس سے ورزش زیادہ دلچسپ اور بعض مراتب میں زیادہ مفید ہو سکتی ہے۔ لہذا یہ کرنا چاہئے کہ اگر ممکن ہو تو دیوان خانے یا گھر کا کوئی مقام اس کام کے لئے مخصوص کر دے تاکہ گھر بھر کے آدمی وہاں ورزش کر لیا کریں۔ اور مختلف آلات ورزش بھی احتیاط سے وہاں رکھے جاسکیں۔

خاص اعضاء کو تیار بعضوں کا خیال ہے کہ ورزش اتنی ہونی کافی ہے کہ جسم میں دوران خون کی تیزی قائم رہے اور ہڈیاں

لگب لگ آسے باقی یہ جگہ افضل ہے کہ کسی قسم کی ورزش کیجئے یہ سخت غلطی ہے

جو لوگ دس دس گھنٹے شکر پر بیٹھے تھوڑے سی تپہ توڑتے رہتے ہیں انکو ہڈیاں

خوب لگتی ہے اور دھن ہاتھ کے عضلات بھی خوب تیار ہو جاتے ہیں لیکن باقی

جسم کو عدم توازن کے سبب سے سخت نقصان پہنچتا ہے۔ اعضاء میں سختی ہو جاتی

ہے چال سے بہد این ٹپکنے لگتا ہے اور جسم کی سڈھلی اور حرکت کی شان غارت

ہو کر رہتی ہے۔ جسم کو باقاعدہ تیار کرنے کے لئے ہر شخص کو ایسے خاص ورزشیں کرنی

لازم ہیں جو انکی حالات خاص کے لئے ضروری ہوں اور فقہ اور ورزش کی اتنی

ہونی چاہئے جتنے اعضاء سے متعلقہ یا کل جسم کو چاہے۔ اس ذریعہ سے خاص کمزوریاں

یا نقص دور کئے جاسکتے ہیں۔ خاص ورزشوں کی ضرورت سے مطلع ہونے کے لئے

زندہ تصویروں کو دیکھنا چاہئے تاکہ دلچسپی پیدا ہو۔ بعضوں کے بازو اور بدن

لچلچے اور بد وضع دیکھنے میں آئینے۔ بعضوں کے پتے پہرے ہوئے اور بدن پہرے

ہوئے۔ اکثر دن کا سیدھا شانہ اٹھنے سے بچنا اسلئے ملیگا کہ سیدھی طرف کے

عضلات اٹھنے جانب سے بہت زیادہ قوی ہیں۔ کچھ کی ریڑھ کی ہڈی عدم

داشت جسمانی کے سبب سے بہت کچھ بد وضع پائے جائیگی۔ کسی کا سینہ

چوڑا دکھائی دے گا وغیرہ وغیرہ۔

ورزش سے کون کون | چھوٹا سا جواب تو یہ ہے کہ سب۔ لیکن اتنے ذرا
نفع اٹھا سکتا ہے۔ سے جو اسے کام نہیں چل سکتا لہذا تفصیل ارسلے

(۱) نیچے۔ باقاعدہ ورزشیں بچوں کو بے برس کی عمر سے پہلے نہ شروع کرانی
چاہئیں۔ لیکن اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بڑے ہو کر آپکی اولاد قوی مرد یا عورت بنے
تو اول ہی سے جسمانی خبر گیری شروع کر دیجئے۔ ہلکے ہلکے ڈمبل۔ میٹان۔ ہینجز
چٹے بٹے۔ بنو کر چوٹے چوٹے بچوں کو کھلونوں کی طرح کھیلنے کو دیدیجئے اور ان کو
کھیلنے اور اڑھانے میں عضلات خاصی ورزش کریں گے۔ جب بچو ذرا بڑے ہوں
تو انکو چوٹے چوٹے سیٹے بھی ملے دیجئے اور انکے لئے پھولوں کا کھیا ریاں لگا دیجئے
بچے خوشی خوشی ان کھیا ریاں میں اپنے بیلچوں سے کام کریں گے یا انکو شوق دلا کر چوٹی
چوٹی نالیان زمین میں کھدو اسے بچے عموماً زمین کھودنے کی رغبت رکھتے ہیں اور
یہ رغبت ہندوستان میں شاید اور جگہ سے کم نہیں جن بچوں کی معقول نگرانی نہ ہو
ہوئی وہ اپنے ہاتھوں سے مٹی کر کے کھیلوں میں بہرے پھرتے ہیں لہذا بہت
ہی آسان ہے کہ ان سے پہلوں کی کھیا ریاں میں کام کرا لیا جائے یا چوٹی چوٹی
نالیان کھدو الی جائیں کام زیادہ بڑھانے کے لئے چوٹے چوٹے بوئے بچوں کو
دیر سے جائیں کہ وہ کھدی ہوئی مٹی ان میں بھر کر ایک جگہ سے دوسری جگہ
اٹھا کر ڈول بنائیں۔ کو بے دیدے جائیں کہ وہ ان سے ڈول بندی میں مٹی
دبائیں۔ لیکن اس سے یہ عرض بالکل نہیں ہے کہ بچوں کو کشف حالت میں
بھی رکھا جائے خوب یاد رکھئے کہ جلد کو کثافت سے اٹا لینا ہی ایسا ہی عمل
دم گھٹنے کا ہے جیسا کہ گلابا دینا یا سینہ پیچ دینا۔

(۲) لڑکے۔ جیسا ابھی بیان کیا گیا ہے بے برس کی عمر سے پہلے باقاعدہ
ورزش نہ شروع کرانی چاہئے اور یہی عموماً وہ زمانہ ہوتا ہے جب نوشتہ و

کا و یا بڑھنا شروع ہوتا ہے۔ بچے ایک جگہ ہم بتائے ہیں کہ عدم حرکت جسمانی کی بدولت فارغ التحصیل ہونے سے پہلے ہی بہت سے ہولیتے ہیں یا اگر فارغ التحصیل ہو بھی گئے تو عین بعد فضیلت کی پگڑی عموماً صرف اس کام کی رہ جاتی ہے کہ اس سے الگنی باز نہ کر فضیلت آج کو اسپرڈ لیا جائے۔ پس جس عمر سے تعلیم کا و یا بڑھنا شروع ہوتا ہے اگر اسی عمر سے جسم کو اسکے مقابلہ کے لئے تیار بھی کرتے جائیں تو درمقصود تک یہ آسانی صحیح و سلاست پہنچ جائیگے۔

یہی نہیں اگر لڑکوں کے دلیں بدن بنانے کا شوق ابتداء ہی سے پیدا کر دیا جائے تو مخدوش زمانہ قریب و عین بعد بلوغت میں وہ بہت کچھ سنبھال رہینگے۔

(۳) نوجوان جنہوں نے خوش قسمتی سے بچپن سے ورزش کی اور انکو اپنی حالت جسم و قوت اعضائی داشت کا لطف اس وقت تک اگر معلوم ہو ہی جائیگا۔ اور انکا فرض ہے کہ اپنی حالت کو بناتے چلے جائیں لیکن اگر اپنے ورزش نہیں کی اور آپ جوان ہو گئے ہیں تو بھی ضرور ورزش شروع کر دیجئے۔ انسان خلقت کے لحاظ سے آپ کی قوت ۲۵ سال تک بڑھتی چلا اور یہ صرف اسوقت ہو سکتا ہے جب آپ ورزش کے عادی ہو جائیں اور لگاتار کوشش کر کے اپنے آپکو زندہ درگور ہونے سے محفوظ رکھیں۔

ادھیڑ۔ کچھ فطرتاً نوجوانی کی چلت پھرت کے ایام کے ہیں انسان کا ایک طرف رجوع کرنے لگتا ہے۔ آرام طلبی بڑھتی جاتی ہے اور کہانے پینے کی لذتوں کی طرف توجہ زیادہ ہوتی جاتی ہے۔ یہ سب کچھ تو ہے لیکن بد قسمتی ہے جب تک زندگی قائم ہے تندرستی کے لئے ہاتھ پیر ملانا بھی مثل غذا کے ضروری ہے۔ اگر کاش ایسا ہوتا

تو اور طبع عمر کے آدمیوں کو ورزش کی تکلیف اٹھانے کی صلاح نہ دی جاتی۔ مگر یہ معلوم ہو کہ
 بلا اسکے کام جیسا کہ چاہیے نہیں چل سکتا۔ اور اسکی طرف لگ کر وہی کا نتیجہ پیشتر ہوتا
 ہو کہ انسان قبل از وقت ضعیفی کے نیچے میں جا پہنچتا ہو۔ اسکی صحت کو نقصان پہنچا ہو اور
 چھوٹے لگتا ہو اندرونی اعضا بھی موثر ہوتے ہیں معدہ الگ اگر اچانک اسکا الگ اور ٹھیکہ جائز
 جوانی تک ورزش کا شوق بھی اکثر رہتا ہو لیکن ادھر دیکھ کر کچھ اور چیزیں ہیں۔ اسے اتفاق ہو
 اگر کوئی شخص جوانی میں کثرت یا اور پہلو ان ہو تو یہ حالت اور بھی زیادہ گت بنا دیتی ہے۔
 یہ سب انسانی یہ کی جاتی ہے کہ اس خرابی کو اصلی وجہ کی ذمہ داری کرنے کے بجائے ابتدائی
 زمانے کی کثرت سے سبب منڈھا جاتا ہے۔

تجربہ ثابت کر رہا ہے کہ ادھر عرصہ صحت خراب ہو جائیگا باعث گرفتار وقتاً فوقتاً عمل میں آتی ہوگی
 غلطی ان پہنچتی ہے لیکن ۹۰ فیصدی خاص وجہ ہوتی ہو کہ اس عمر کو کچھ جوانی کام کو قطعی
 گریز اختیار کر لیا جاتا ہو اور آرام طلبی کی پوجا ہونے لگتی ہے۔

اور پھر آدمی جوانی میں نہیں لیس کہ انکی ڈھلے ہو کر بہترین سہارا ورزش پر واقعہ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ
 جوانی اور عرصہ جوانی اور مناسب حال ہونا ہے وہی عمل ۵۰ برس کی عمر میں ناقصیت اور
 و خرابی پیدا کر دیتا ہے۔ ورزش کرنا گناہ کر دے۔ لیکن اپنی قوتوں کو تنہا نہ مارو اس طرح
 عمل کرنا چاہیے کہ اسید ہی اسید کے وہ تکالیف اور بے ادبیاں جنکو آپ قائل ہیں متعصفا اور
 مجھ سے نہیں بہت جلد جاتی رہیں۔

۱۰ سال کی عمر کے بعد تمام دن کے راستے کہ انسان اتنی ورزش کی چاہتی ہے ۱۰۰ برس کی عمر
 میں کافی ہوتی ہے۔ یہ حال طلب یہ ہے کہ اپنی حالت کے مناسب حال ورزش کرنا
 بالکل ختم کر دینا کہ اس قدر سے مصداق ہے بیشک کہ ابھی زندہ رہنے کو بہتر ہے۔

وہاں جو شے کہیں کہیں ہو جائے وہاں جان بٹا کر اور دل پر مبنی ہیں کہ ہم ہی اس دنیا والوں
 میں ہر جائز اور مناسب شے کر لیں کہ جو ممکن ہو سکے اور نہایت کچھ کر لیں کہ وہ دنیا والوں کے

(۶) ناتوان آدمی - باقاعدہ ورزش کے بدولت ناتوان و کمزور آدمی کمزور

سے کہیں پہنچ سکتے ہیں۔ البتہ یہ یاد رکھنا چاہئے کمزور عضلات سے کام یہ اختیار لیا جائے۔ بہت سے ایسے ناتوان آدمی جنگی طرفے ڈاکٹروں کو ناامیدیاں تھیں آج باقاعدہداشت جسمانی کی بدولت قوی آدمیوں کے ذیل میں داخل ہیں۔

یہ خیال کہ جو لوگ پیدائشی قوی ہیں صرف وہی تو مند ہو سکتے ہیں صحیح نہیں ہے۔ اس میں کلام نہیں کہ پیدائشی قوی ہونا مزید سہولیت ہے لیکن اگر ایسا نہ ہو تو بھی اپنی خوش سے آدمی قوی ہو سکتا ہے۔ مشہور عالم شخص سینڈ ویچینی میں ایسا ناتوان تھا

کہ کئی دفعہ اسکے چہینے کے لالے پڑ گئے تھے۔ دس برس کی عمر تک قوت کے نام نہ نہ وہ شخص نا آشنا تھا۔ اس عمر سے ورزش کا شوق اس کو ہوا اور استقلال کے ساتھ کام کرنے کے بدولت آج وہ شخص اپنی قوت و زور کا دکا دور دور بجا رہا ہے۔

۱۸ سے ۲۴ برس کی عمر تک اس کی قوت میں نمایاں ترقی ہوئی اور اس نے قوت کو اپنا پیشہ قرار دیکر ادھر ادھر نامی گرامی ہمیشہ اشخاص سے ٹٹ بھٹ شروع کر دی جس کے نتائج اس کی شہرت کے اشتہار ہوتے رہے۔ غالباً آپ اس شخص کی قوت کا صحیح اندازہ اس وقت تک نہ کر سینگے جب تک اسکے دو ایک سانچوں کا حال نہ سنیں

لینگے۔ ایک دفعہ سینڈ ومعہ اپنے ایک دوست کے لیبر ڈس کیبل رہا تھا۔ کچھ اور آدمی بھی وہاں آئے اور زبردستی ان سے ہنگامہ بیٹھے۔ تیسری بار جبکہ وہ لیبر ڈس میں سے ایک صاحب اپنے آپ کو کچھ سمجھتے ہی تھے۔ انھوں نے الفاظ سے گز کر

ہا تھا پائی شروع کر دی اور دو گھونٹے دھڑکے۔ سینڈ نے دیکھ کر ہل ہل جانا چاہا لیکن وہ حضرت سمجھے کہ یہ دبا۔ گئے پھر کیا تھا ایک اور ناک پر سے پھر کیا

جس نے سینڈ کو خون خوں کر دیا۔ ضرورتاً سینڈ کو کو ہاتھ پاؤں کام میں لاسنے پڑے اٹھ کر پرتی سے حملہ اور کو اٹھا لیا اور سر گھٹنے ملا کے کہیں اپنے کے میز پر دبا۔ مارا۔

ایک چراغ ہوا۔ میز ٹوٹ گئی اور بد قسمت شخص نیچے جا پڑا۔ یہ کھنٹ مضر و ب
جو خود اپنی بد قسمتی کا باعث ہوا تھا ڈیڑھ دن تک بیہوش رہا۔

سینڈ و کو ایک موقع پر شیر کو کشتی لڑنی پڑی۔ یہ شیر خود سینڈ و کا بیان ہے
کہ بہت غصیللا تھا۔ ایک ہفتہ پہلے اپنے نگہبان کا ناشتہ کر چکا تھا۔ اور سینڈ و
نے بہت سے شیر پہلے دیکھتے تھے لیکن یہ اون سب بڑا اور عمدہ تھا۔ چونکہ
شیر کے پاس قدرتی ہتھیار تھے اور ان کا بل اس کے پاس نہ تھا لہذا شیر کے موقع پر
ہانا اور بچوں پر دستاں چڑھانے لگے تھے۔ بہر حال اس وقت کا موازنہ

تھا۔ واقعی وہ ہی عجیب سمان ہو گا اشرف المخلوقات اور اشرف المیوانات
مطلق معرکہ آرا تھے۔ پنجرے میں سینڈ و کا داخل ہونا تھا کہ شیر کی آنکھیں
تھرا کو دھونگیں اور اس نے دیک کر جست کی سینڈ و نے خالی دیکر ایک ہاتھ گلے
میں اور دوسرا گریس ڈال دیا اور (۵۳۰) پونڈ وزن کے شیر کو سینے تک اٹھا کر اچھی
طرح پھینچا تاکہ اس کو خبر ہو جائے کہ اشرف المیوانات مطلق کا فرض ہے کہ

اشرف المخلوقات کی تنظیم کرے۔ مہر کچھ اور حال اسپر کی چالوں کا ہے
انجام کار سینڈ و شیر سے لپٹ پڑا سینے سے سینہ ملا ہوا تھا۔ شیر کے پنجر
سینڈ و کے کندھوں پر تھے اور گاؤ زوری ہو رہی تھی۔ جتنا سینڈ و پھینچتا تھا
شیر نوچتا تھا دستاں بہت کرا سکے ناخن باہر نکل آئے تھے اور جا بجا سے آخر
اپنے حریف کو فوج ڈالا لیکن سینڈ و اس کو گنہگار کی طرح دبا لے رہا۔ اور نہ نکلنے
دیا۔ یہ موقعہ پا کر اس کو الگ پینکد یا شیر کے غصہ کی کوئی مدد نہ تھی۔ باہر داسے چلا

کہ پنجرے سے نکل آؤ لیکن سینڈ و کا بیان ہے کہ مجھے ابھی ایک کام کرنا
تھا وہ کام یہ تھا کہ سینڈ و شیر کی طرف سے پیٹھ موڑ کر کھڑا ہوا شیر جست کر کے
پیٹھ سے الٹا سینڈ و نے گردن پکڑ کے ایک ہی جھٹکے میں اس کو سر پر سے

لا کر سامنے دے مارا۔

اور بہت سے واقعات سینڈونے اپنی زور آزمائیوں کے لکھے ہیں لیکن ہمارے مختصر رسالے میں گنجائش کہاں ہیں صرف یہ بتانا ہے کہ یہ وہی کمزور بچہ ہے جو داشت جسمانی کے بدولت اس حد کو پہنچا ہے اس شخص کی عمر اب ۲۲ سال کی ہے اور اس کا خیال ہے کہ ۴۵ برس تک قوت بڑھتی چلی جائیگی۔ یہ بالکل سچ ہے اس لئے کہ انسانی خلقت و داشت جسمانی کے لحاظ سے اس شخص تک قوت کا بڑھنا استثنا نہیں بلکہ کلیہ سمجھنا چاہئے۔

(دے) عورتیں کیا آپ نے پیش نہیں سنی کہ عورت بیسی اور کمبسی۔ اس کے دل ہلا دینے والے معنی یہ ہیں کہ عورت کا زمانہ انحطاط میں سال کی عمر سے شروع ہو جاتا ہے۔ اب ذرا غور کیجئے مرد بیسا اور کمبسا کیوں نہیں۔ صرف اس لئے کہ مردوں نے اپنے آپکو بد فضول نہیں سمجھا ہے۔ پس عورت بیسی اور کمبسی اس لئے کہ ہنر عورتوں کو بد فضول قرار دے رکھا ہے یہ عینیت ہے کہ اب ہماری آنکھیں کھلتی جاتی ہیں اور اب ہم عورتوں کو ایسی فضول سی شے نہیں سمجھتے جیسا کہ پہلے ہوتا تھا۔ لہذا ہم مردوں کی توجہ خاص طور سے اس طرف منکشف کر کے بتانا چاہتے ہیں کہ خود انکی زندگی کیسے تندرستی اور تندرستی کے لئے ہاتھ پیر ملائے کی ضرورت ہے اس طرح انکی بہنوں کی خلقت بھی مفید ہے۔

ہماری عورتیں عموماً زندہ در گور رہتی ہیں۔ انکے اترے اترے پیر مردہ چہرہ دل پر پشاشی بہت کم پائی جاتی ہے۔ اونکی چال سے بہت سے بن اور انکی حرکات سے کاہلی اور مذہالی کی تصویر نہایت خوش طریقوں سے کھینچ جاتی ہے پس ہمارا فرض ہے کہ ہم اونکی امداد صرف اطباء کے خمیرہ و ورق تک محدود نہ رکھیں بلکہ قوانین قدرت

کی پابندی بھی انکے لئے ضروری نہیں ہم عورتوں کو بھی بتانا چاہتے ہیں کہ اپنی بہائوں کی طرح اونکو بھی تندرستی کی ضرورت ہے۔

ہماری ضروریات کو وجہ سے ہمارے ملک کی بیشتر عورتوں کی دنیا اونکی گہر کی چہار دیواری ہوتی ہے۔ باہر کی ورزش گو وہ نہیں کر سکتیں لیکن گہر میں بھی سب کچھ ہو سکتا ہے۔ اسیں شک نہیں کہ صحن کی خالی چیل قدمی عورتوں کے لئے چننا دل چسپی نہیں رکھ سکتی جسکی یقینی وجہ یہ ہے کہ اول تو اپنے صحن کا ہر حصہ آنکھوں میں بسا ہوا ہوتا ہے اور آنکھوں کے لئے کوئی نیا منظر نہیں ہوتا دوسرے وہ کام بالکل ایک سا اور بلا تغیر ہوتا ہے پس فطرتاً تھوڑی دیر میں طبیعت اکتا جاتی ہے۔ پہر اس سبب پر طرہ یہ کہ چیل قدمی ہے اسی نرم ورزش کہ جسک زیادہ نہ ہو کام نہیں دے سکتی۔ لہذا محض چیل قدمی سے کار باری مشکل بھی ہے اور وقت طلب بھی لیکن اور ورزشیں بخوبی کام دے سکتی ہیں۔ ہماری عورتوں کے لئے ڈبل کی ورزش اور بہت سی ورزشوں سے زیادہ سوزوں ہوگی۔ مختلف حرکات کے سبب دل لگا رہیگا کچھ زیادہ وقت بھی صرف نہ ہوگا اور نفع خاطر خواہ حاصل ہوگا۔

چونکہ عورتوں کی داشت جسمانی خیال بھی ہو کہ ہیں اتنا ریلے یہ نیا مفہوم غالباً بہت سوں کو چھوگا لیکن ہم یہ جانتے ہیں کہ اس پر اچھی طرح غور کیا جائے اسلئے کہ اسکی سخت ضرورت ہے اور ہم مزید اسے تعجب سے خاصی طرح غلطی پایا چکے ہیں۔

جب تک ہماری ترجیح اس ضرورت کی طرف نہ تھی ہو کوئی وجہ نہ تھی کہ ہم ورزش کے اشعار کا خیال کرتے لیکن اب ممکن ہے کہ بعض اشعار کا خیال کرتے لیکن کہ ورزش سے عورتوں کے جسم میں سختی پیدا ہو جائیگی

اور خوبصورتی جاتی رہی۔ اگر کاش یہ خیال آپ کے دل میں پیدا ہو تو وہ بہت نیا
 ہوگا۔ اس بارے میں عرصہ و راز سے تجربات ہو رہے ہیں اور یقین کے ساتھ یہ
 بات پابہ ثبوت کہہ سکتی ہوں کہ خاص خاص ورزشیں جو عورتوں کے حسب
 حال ہیں ان کے متواتر استعمال اور رفتہ رفتہ بڑھانے سے عورت کے عضلات
 مرد کی طرح ابھرتے نہیں بلکہ مضبوط اور گول ہوتے جاتے ہیں جسکی بدولت
 صورت و شکل میں وہ دلکش باتیں پیدا ہو جاتی ہیں جو قابلِ تمجید ہیں۔
 اور اگر عضلات عمدہ نہ ہوں تو نگاہیں کبھی سے درست عورت بہ نسبت بہتر
 اور بونگلی معلوم ہوتی ہے۔ روپ کی بابت یہ ہے کہ عمدہ چلد و عمدہ صحت شکتی ہوا
 رنگ ہی تو روپ کو لاتا ہے۔ جب صحت و اندازہ ہوئی تو روپ کھلے رہا ہی نہ ہوگا
 کا حق یہ ہے کہ وہ خوب صورت معلوم ہو۔ خوبصورت وہ اس طرح معلوم ہوگی
 ہے کہ صحت ازراہ صحت کی عورت کی کا حصہ ورزش پر ہے پس چاہے صحت
 مطلوب ہو چاہے خوبصورتی ورزش سے ہر دو خوبی حاصل ہونگے۔ ہم امید
 کرتے ہیں کہ آپ ان سطو پر نہیں بلکہ اپنی ضرورتوں پر غور کر کے ضرور اس طرف
 توجہ کرینگے۔ ہر کو یہ بھی امید ہے کہ ہماری اپنی ضرورت سے مطلع ہونے کے
 بعد ہماری امداد اپنی حالت سنوارنے میں کوئی کمی اس لئے کہ بلا ورزش کے
 عورتیں اپنی حالت صرف اوس صورت میں درست رکھ سکتی ہیں جب
 پیچھے رہ کر صحت کے متعلق اپنا کلیہ بدل دے لیکن پیاری بہنوں
 یہ ناگہن ہے۔

علم و اشیاء جہانی کی فی الحقیقت علم و اشیاء جہانی ایک نہایت
 ضرورت اور اسکا اشغال شہرک علم ہے۔ قدامت ہر جنوں کے انواع
 و اشخاص کی ورزشیں ایجاد کی ہیں اس علم سے ناواقف ہرگز نہ تھے بلکہ وہ

نہایت عقیدت کیش ہو کر اس متبرک علم کو سیکھتے تھے۔ لیکن اب غالباً بہت کم ایسے ہونگے جو اس علم کو متبرک سمجھنا اور کتنا اس بات سے بھی واقف ہونگے کہ فی الواقعہ داشت جسمانی ہی کوئی علم ہے۔ بہر حال اگر جگہ ہم آپکو بتانا چاہتے ہیں کہ داشت جسمانی معمولی نہیں بلکہ غیر معمولی اور متبرک علموں میں سے ہے اسکی ضرورت دیگر ضروریات زندگی سے ہرگز کم نہیں اور اسکے استعمال کے لئے ہی خاص توجہ کی ضرورت ہے۔

صحّت و تندرستی اس درجہ عام الفاظ ہیں کہ آپ اور ہم اسکے مفہوم سے خاصے واقف ہیں لہذا بجائے کسی لمبی چوڑی تعریف کے صرف اسقدر کہنا کافی ہوگا کہ جسم کا کارہائے متعلقہ کو باقاعدہ انجام دینا صحّت و تندرستی ہے۔ باقاعدہ انجام دہی کا متعلقہ کے بسیط مفہوم میں کار و ماخی و جسمانی سبب ہی کچھ شامل ہے۔ اسلئے کہ کارہائے متعلقہ جسم کا سرانجام بذریعہ مختلف اعضا اعضاء و عضلات کے ہوتا ہے اور جو اس فی نفسہ کوئی خاص اور علیحدہ شے نہیں ہیں بلکہ حصہ جسم متعلقہ کے فعل کا نتیجہ ہیں۔

یہ آپکو پیچھے معلوم ہو چکا ہے کہ صحّت و تندرستی کا صرف فطرت کے اس کلید پر ہے کہ استعمال اعضاء و جوتہا درست رہتے ہیں اور عدم استعمال سے خرابیاں پرتی ہیں۔ اس مہول کو علی جامہ پہنچانے کے لئے صحّت و تندرستی کے واسطے جسم کو کانا بھی سنا کہانے وغیرہ ضروری ہے۔ جسم کو کانا کے لئے مختلف وسائل یعنی طرح طرح کے کہیں۔ کود۔ پہاڑ۔ ورزشیں۔ کرتب وغیرہ مقرر کیئے گئے ہیں اور کو شمس کی گئی ہے کہ وہ دل چسپ ہی ہوں تاکہ دل لگے مختلف حرکات ہی ترتیب دی ہیں کہ کام ایک سنا ہو جانے کے سبب سے دل نہ اچھاٹ ہو جائے۔ عموماً دیگر ممالک میں

ایسی حد پر اگر ختم کر دیا ہے لیکن تقدیر ہند نے اسی سلسلہ کو اپنے بچاؤ اور دشمن کے ریز کرنے کے اعلیٰ درجے میں بھی منتقل کیا ہے جن سے اپنے بچاؤ کے علاوہ دل چاہی بھی بہت کچھ بڑھ گئی ہے لیکن جو کچھ خشک چکاری تقدیر نے نکلنے میں دیکر فزون کے ان اختراعات کا ہے وہ بھی ظاہر ہے ہر حال اس حکم کے مناسب حال یہ بخت نہیں ایسے ہم کو یہ رونا کسی اور جگہ رونا پڑ گیا۔

الغرض ابھی ذرائع کا باقاعدہ استعمال جو جس جس وجہ کے لحاظ سے کرنا علم داشت جسمانی ہے۔ داشت جسمانی ایسے وسیع المعنی الفاظ نہیں کہ ہمارا کوئی ہنر کوئی علم کوئی پیشہ اس سے باہر نہیں ہو سکتا اس لئے کہ کوئی تو کسی طرح سے کام میں لایا جاسے اور کچھ ہی نتیجہ کیوں نہ پیرا کرے جو ناکہ اسکی نوعیت افعال جسم سے باہر ہو نہیں سکتی پس وہ داشت جسمانی میں شامل ہو جائیگا۔ لیکن اصطلاحی معنوں میں ان الفاظ کا مفہوم صرف اس عضلاتی بناوٹ اور اسکے افعال تک محدود ہے جو ہماری ڈھانچ کا ڈھانچوں کے ساتھ مختلف اعضا میں مشتمل ہوتی ہے۔ پس جس طرح مدرسہ کا کوئی اساتذہ استعمال جو اس متعلقہ کے ذریعہ سے اور ایک کوسہ ہوتا ہے اسے ہی طرح معلوم علم داشت جسمانی عضلات کے باقاعدہ استعمال سے جسم کو صحت۔ تندرستی۔ قوت و جہتی کا گہر بنا تاہو عضلات کا باقاعدہ استعمال صرف اسی صورت میں ہو سکتا ہے جب عضلاتی بناوٹ سے آپکو اطلاع ہو جائے اور اس مقصد کے حصول کے واسطے آپکو ہر ڈھانچ سے شروع کرنا پڑیگا۔ یہ آپکو معلوم ہے کہ جسم کے ڈھانچ میں ہڈیاں ہیں جو ہر ہڈی اور ڈھانچ پر عضلات پہیلی ہوئے ہیں جن سے ہمارے اعضا کی موجودہ شکل دکھائی دیتی ہے۔ یہ عضلات گوشت کے ایشیوں سے بنتے ہیں لیکن یہ ریشے یو ہیں اٹھا اٹھا کر جا نہیں دے گئے ہیں۔ صانع کامل

کی صنعت میں کوئی شے ایسی نہیں ہو سکتی کہ ہمارے ہمدرد سمجھ میں آجائے پر
ہیں بجز تجربہ میں نہ ڈال دے۔ ان ریشوں کی بناوٹ تقسیم و افعال سب
الگ الگ ہیں۔ محققین نے عضلات کو دو قسموں میں منقسم کیا ہے۔

(۱) مطیع دوسرے آزاد۔ مطیع وہ ہیں جو اپنی قوت ارادی کے تابع ہیں
آزاد اپنی قوت ارادی کے عموماً تابع نہیں۔ بلکہ اپنا مقصد کام کرتے ہیں۔
مطیع عضلات میں سے بیشتر چپٹے اور لمبے ہوتے ہیں اور ان کے کناروں

پر ریشہ ہوتے ہیں جو ہڈیوں سے چپٹے رہتے ہیں خاص کام ان کے یہ ہیں۔ (۱)
جسم کو سادہ معاد (۴) جوڑوں کو جھکانا (۲) مختلف حرکات کی انجام دہی اور خاص

فعل حیوانی یہ ہے کہ جسم کے لئے خوراک مہیا کریں اور جسم کو ضربات سے بچائیں آزاد
عضلات اندر ہوتے ہیں اور اعضائے اندرونی کے جبرگیر ہیں۔ ان کے کام سننے

(۱) دوران خون۔ سانس کی آمد و شد۔ غذا کا ہضم۔ کثافتوں کا اخراج و

اندرونی دیگر افعال۔ خاص فعل حیوانی انکا جسم کی پرورش اور برصوتی کی تکمیل
بہال ہوتا ہے۔

یہاں آپ کسی غلطی میں نہ پڑ جائیں اسلئے کہ پہلے ہم آپکو باور کرنا چکے ہیں

کہ دماغ کے ریز حکم جسم اور اسکے جملہ تعجب انگیز حصص میں۔ اسجگہ بھی ہم

اسکے خلاف نہیں کہہ رہے بات وہی ہے مطلب ہمارا یہی ہے کہ اگر آپکا

جگر تندرست ہے تو وہ صفرا بنائے گا اور یہ آپ کے پس کی بات نہیں ہے کہ

آپ اسکو منع کر دیں لیکن ہم قدم چلنے کے بعد آپکو اختیار ہے کہ پانچواں

قدم اٹھائیں یا نہ اٹھائیں یا اٹھا کر ہٹالیں اور لاندہ کر فعل کے تعلق آپ کے آزاد

عضلات سے ہے آخر الذکر کا مطیع سے۔

علم داشت جسمانی کا استعمال یہ ہے کہ مطیع عضلات سے کام لیکر بہترین

نفع اٹھائیں۔ چونکہ خوش قسمتی سے ہم آزاد عضلات سے بالکل بے تعلق نہیں ہیں لہذا مطیع عضلات کے باقاعدہ استعمال سے آزاد عضلات پر بھی حسب ضرورت اثر ڈالیں۔

آزاد عضلات میں سے بعض پر تو ہم مطیع عضلات کے ذریعہ سے بہت کچھ اثر ڈال سکتے ہیں مثلاً پیٹروں کو ہمارے مطیع عضلات جتنا چاہیں دھونک لیں۔ دل سے ہمارے مطیع عضلات جتنا چاہے زیادہ کام لے لیں۔ مگر بعض پر براہ راست کم اثر پہنچنا ہے۔ ان آخر الذکر کو قابو میں لانے کے لئے ہم اپنے

آزاد عضلات کی امداد لیکر حسب ضرورت قوی ہو جاتے ہیں۔ ہمارا خاص کھینٹ دوران خون ہے جس کو ذریعہ قرار دیکر مطیع عضلات کے ذریعہ سے دیگر آزاد عضلات کو جادہ پکڑتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ علم داشت جسمانی صرف بیرونی تیاری تک محدود نہیں ہے بلکہ اندرونی جملہ اعضا کو بھی نفع پہنچاتا ہے۔

علم داشت جسمانی کے اوزار یعنی مطیع عضلات بھی دو قسم کے ہیں ایک ہتھ ہونے والے دوسرے پھیلنے والے اور شان ایندوئی سے انکو ایک دوسرے کے مقابل ترتیب دیکر یہ التزام قائم فرمایا ہے کہ وہ ایک دوسرے پر عامل ہوں۔ اب سنئے کہ تہ ہو جانے والے کہاں رہتے ہیں اور پھیلنے والے کہاں رہتے ہیں۔ اگر آپ ہتھیلیاں سامنے کی طرف کریں اور پیلوؤں میں ہاتھ لٹکا کر کھڑے ہو جائیں تو آگے اور اندر کے عضلات گھٹنے تک تہ ہونے والے ہوں گے اور پیچھے کے اور باہر کے عضلات پھیلنے والے۔ مگر گھٹنے سے نیچے کی ترتیب اس کی خلاف ہو گی۔ آپ کی انگلی ہتھیلی کی طرف تہ ہونے والے عضلات موڑتے ہیں اور پھر سیدھے پھیلنے والے عضلات سے ہوتی ہے اب ذرا غور کیجئے اس ترتیب کی خصوصیت علم داشت جسمانی کے لئے کتنی ضروری ہے۔

اگر کاش یہ ترتیب عضلاتی ایک سی قوت رکھتی تو ہر ورزش چاہے جس قدر محلی کرے گا ایک ہی سانس ہی لیکن ایسا نہیں ہے۔ تہ ہو جانے والے عضلات دوسری قسم سے قوی اور اوپر غالب پیداؤں ہی سے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ کام ہی دیتے ہیں۔ آپ کی تشفی کے لئے ہم کچھ مثالیں درج کرتے ہیں اور دل آپ کی سمجھ میں بخوبی یہ بات آجائیگی۔

بچہ مٹھیاں کیوں باندھے رہتا ہے۔ اس لئے کہ تہ ہو جانے والے عضلات پھیلنے والوں پر اتنے غالب ہوتے ہیں کہ اپنے سامنے اون کی چلنے ہی نہیں دیتے تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ پیدا ہوا بچہ اپنے دست و بازو کے ان عضلات کی گرفت سے اپنا بوجھ سنبھال سکتا ہے لیکن پھیلنے والے عضلات ایسے کمزور ہوتے ہیں کہ ان کی سیدھی کرنی بھی دشوار ہوتی ہے۔ یہ غلبہ بڑھتا زیادہ کام کرنے کے سبب عمر بھر قائم رہتا ہے۔ اور ذیل کی مثالیں اس کا ثبوت ہیں۔

۴) کروٹ کے بل سوتے میں جسم آگے کی طرف کندلی مارے رہتا ہے۔
۵) جن لوگوں کو دانت جمائی نصیب نہیں ہوتی کندھے گول اور آگے کو جھکے ہوئے ہوتے ہیں۔

۶) بڑھاپے میں آدمی آگے کو جھک جاتا ہے ایک مشکل یہ بھی ہے کہ بیشتر پیشے اور کام ہی تہ ہو جانے والے عضلات کو اور قوی کرنے والے ہوتے ہیں اور اون کی بدولت تہ ہو جانے والے عضلات کی قوت یہاں تک بڑھ جاتی ہے کہ میڈولی پیدا کرنے پر اکتفا نہ کر کے دوران خون والے ہضم پر بھی حملہ کر بیٹھتی ہے یہ حملہ کسی پرولور اصل زندگی پر مادی النظر میں ہم بے جوڑی بات کہہ رہے ہیں لیکن دراصل مارگوٹھنہ چھوٹے آنکھ نہیں ہے۔ اور آپ کے بھی خواہ ہونے کے لحاظ سے ہمارا فرض ہے کہ ہم آپکو سمجھا کر آگے چلیں۔

ہر غالب مغلوب کو پیس ڈالتا ہے ہتھ ہو جانے والے جب آزادی سیڑھ سے
چلے جاتے ہیں اور زیادہ بڑھ جاتے ہیں تو پھیلنے والے مقابلہ درکنار ہانگ
بھی نہیں رہتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینہ چپٹا ہو جاتا ہے پھیپڑے اپنا کام
ارادی سے نہیں کر سکتے۔ پھیپڑوں کا خاص کام خون کے دوران پر ابتر
ڈالنے والا ہے۔ لہذا یہ حالت دوران خون پر موثر ہوتی ہے دوران خون
میں وقت یا آخری جملہ اعضائے جسم پر موثر ہوئے بغیر یہ نہیں سکتی۔ اگر تہہ
ہو جانے والے عضلات کی یہ چیرہ دستی زندگی پر حملہ نہیں ہے تو کیا ہے۔
لہذا علم داشت جسمانی کی ضرورت اس لئے ہے کہ شیر بکری ایک گھاٹ
پانی پیئیں۔ زبردست کی چیرہ دستی کا انفرادی اور کمزور کی مغلوبی کی اعتماد
ہو۔ اس مقصد کے حصول کے واسطے ضرورت ہے کہ سمجھ کر کام کیا جائے۔
یہ ظاہر ہے کہ سمجھ کر کام نہ کیا جائے گا تو کم از کم محبت کا کافی معاوضہ ہرگز نہ
ملے گا۔ پس اگر آپ نے اس نتیجہ پر خیال نہ کیا جو عضلات کی ضد سے پیدا ہوتا
ہے تو شاید آپ سمجھ کر کام نہ کر سکیں گے یہ تو ظاہر ہے کہ پھیلنے والے عضلات
کو قوی کرنے کے لئے انکو کانا چاہئے۔ پھر یہ بھی حاف ہے کہ پھیلنے والے عضلات
ان ورزشوں سے تیار ہوتے جنہیں قوت گرفت کے خلاف قوت کام میں لاتی
پڑتی۔ لیکن چونکہ پھیلنے والے عضلات کو کام کرنے وقت اپنے سے قوی تر
عضلات پر عامل ہونا پڑتا ہے لہذا وہ جلد ہی تھک بھی جاتے ہیں اور اس
تھکن کی اطلاع کمروشانے و پشت کے عضلات کے ٹکھن سے ہوتی ہے۔ یہ ہم
ایکو پیچھے بتائے ہیں کہ کان پیدا کرنا مفید ہے لیکن تھکا رنا مضر یہ جی ہر
بتا چکے ہیں کہ کمزور عضلات سے بالخصوص کام بہ احتیاط لینا چاہئے۔ لہذا اگر
آپ نے بہت سا کام پھیلنے والے عضلات سے لینا شروع کر دیا تو نقصان

پہنچ جائے تو پہنچ جائے نفع کی امید نہیں۔ پس رفتہ رفتہ ترقی مد نظر رکھ کر کام کرنا بہتر ہے۔ اگر آپ نے ایسا کیا تو جو کچھ چاہے سب کچھ حاصل ہو جائیگا اور اسکا معیار یہ ہے کہ جب آزادی سے ایک قسم کے عضلات دوسری قسم پر عامل ہونگے تو افعال کی تکمیل خوبصورتی سے اور سہولیت سے ہوگی۔ بات بات میں نشان چپکے کی جسم آنکھوں میں کھینے لگے گا۔ برخلاف اسکے کسی ایک طرح کے عضلات کا دوسرے پر غلبہ کی علامت ہر قسم کا بہد اپن۔ لٹک چال۔ کال محل جسم وغیرہ وغیرہ ہے۔ آپ گہرائے تو ہرگز نہ ہونگے اسلئے کہ ہم نے دل چسپ حال دلچسپ طریقے سے بیان کیا ہے کچھ ایسا زیادہ طول ہی نہیں ہو گیا لہذا تھوڑا سا اور سن لیجئے آپ کے معلومات کے ذخیرہ میں ایزادی آپ ہی کے لئے مفید ہے۔

عضلاتی ترتیب کی ایک قسم تو ہم بیان کر چکے اب ادنیٰ مطیع عضلات کی دوسری ترتیب جو دراصل نظام عصبی کے سبب سے بنی ہے۔ یہ وہ ترتیب ہے جسکے سبب آدمی سچا (سید ہے ہاتھ سے کام کرنے والا) اور کھبا (اٹے ہاتھ سے کام کرنے والا) ہوتا ہے۔ اسکے بدولت بھی سیڈولی تک نسبت پہنچ جاتی ہے لہذا یہ بھی قابل توجہ ہے۔ درست حالت یہ ہے کہ سید ہو اور اٹے عضلات ایک قوی ہوں۔ لیکن عموماً ایسا نہیں ہوتا بلکہ آدمی سچا یا کھبا ہوتا ہے۔ کثرت ہوں کی ہے۔ اور ان کو کہہ ہوں کی نسبت نقصان بھی رہتا ہے اسلئے کہ قریب قریب جملہ ضروریات سید ہا ہاتھ پوری کر دیتا ہے لیکن کہہ ہوں کو بعض ضرورتیں سید ہے ہاتھ سے بھی پوری کرنی پڑتی ہیں جس سے وہ ایک خاص حد تک دوستہ ہو جاتے ہیں مثلاً لکھنا۔ کہنا وغیرہ وغیرہ۔ لہذا اس ترتیب کے متعلق داشت جسمانی کی ضرورت اس لئے ہے کہ آدمی دوپٹا ہو جائے۔ نسبتاً کمزور جانب کے عضلات بھی بڑھتے چلے جائیں۔ ان مقاصد کے حصول

کئے گئے۔ منقولہ آلات ورزش غیر منقولہ آلات سے کہ۔ بدرجہا زیادہ مضیع ہیں
 لاسے جسم زیادہ واضح طور سے یہ مسئلہ مثالوں کے ذریعہ سے سمجھائیں۔ غیر منقولہ
 آلات پر جب دونوں ہاتھ جاکر کام لیا جائے تو گویا ایک ہی معلوم ہو کہ دونوں ہاتھ
 کام دے رہے ہیں دراصل قوی تر ہاتھ زیادہ کام کر جاتا ہے۔ مثلاً ایک کھوٹی
 گاڑ کو برابر بزرگ دونوں ہاتھوں سے اسکو پکڑ کے لٹک جاؤ۔ ہاتھوں پر زور
 دیکر جسم ابھار کر اس کھوٹی کو چومو۔ اب زمین پر کھڑے ہو جاؤ۔ اور بتاؤ کہ تمہاری
 جسم کے ابھارنے میں دونوں ہاتھوں کے کام کا کیا تناسب ہوا۔ برابر۔
 غلط ہے۔ دراصل قوی تر ہاتھ قریب قریب سارا کام کر گیا ہے البتہ لگے
 دونوں رہے ہیں۔ اچھا آپ پہاڑیسا ہی کرو اور غور کرتے جاؤ۔ ہمارے ہمال
 ہو جاؤ گے۔

منقولہ وغیر منقولہ آلات ورزش کا ہم ذکر کر آئے ہیں منقولہ وہ آلات ہیں
 جو ہاتھوں میں اٹھا کر کام میں لائے جائیں مثلاً ڈمبل۔ موگری۔ مکدر وغیرہ
 غیر منقولہ وہ ہیں جو نصب ہوں اور ان پر جسم کا یا جائے مثلاً متوازی کھڑکی وغیرہ
 ورزش کے عام قواعد (۱) کسی ورزش کے قابل قدر ہونے کا معیار
 یہ ہے کہ پہلے والے عضلات خصوصاً کمر و جانب کے اچھی طرح کا کر ورزش
 کرنے والے کو سیدھا۔ سڈ ہول اور دوپٹا کر دے۔

(۲) اگر ورزش سے غایت اٹھانا ہے تو باقاعدہ ورزش کرنی چاہئے ورزش ایسی
 ہو کہ اوس سے سارے جسم کے عضلات فطرتی طریقہ سے خوبصورتی کے ساتھ
 حرکت کریں۔ یہ خوبصورتی صرف اوس وقت حاصل ہو سکتی ہے جب ورزش
 کوئی نہ تو شدت و تیزی ہو نہ اس درجہ کا بلی کہ ورزش کرتے وقت آپ
 سستی کی محسوس ہو رہے ہیں۔ عام طور سے ورزش میں ضرورت ہے کہ

اطمینان سے کام کیا جائے۔ لیکن اطمینان سے بڑھکے گا بلی اور ڈھیلے پن کی ضرورت مطلق نہیں ہے۔

(۳) ہمارے ہانگی ورزشوں میں عام دستور ہے کہ جسم ننگا کر لیتے ہیں بہر حال یہ بہتر ہے اس لئے کہ ورزش کرتے وقت عضلات کی تیاری و حرکات کا مشاہدہ شوقی بڑا نا ہے۔ اسی اصول کا زہ نظر رکھ کر استاد اسٹینڈ سائنس رکھ کر اکثر ورزشیں کرتے ہیں اور نفع خاطر خواہ ہوتا ہے۔ لیکن اگر کوئی شخص سب کپڑے نہ اتارتا پسند کرے تو مناسب ہے کہ ممکن ہو تو تا بہ کم ننگا ہو جائے۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے اور کوئی صدری وغیرہ پہن کر ورزش کی جائے تو وہ نوٹھوں پر سے خوب کھلی ہوئی ہوتا کہ وہاں کے عضلات آزادی سے حرکت کر سکیں اگر بازو کھولنے بھی ناگوار ہوں تو ڈھیلے ڈھالے کرنے سے کام لیا جاسکتا ہے لیکن پہننے ہوئے اور چسٹ کپڑے ناموزوں ہیں۔

ہمارے ہاں کے قریب قریب کل ورزشوں میں لنگر کستے ہیں بعض ورزشوں کے لئے یہ ضروری ہے لیکن سب کے لئے نہیں پس ڈمبل یا مکدہ وغیرہ کی ورزشوں میں لنگر پر ایسے جاگیر کو ترجیح دینی چاہئے جس سے عضلات کے آزادی سے حرکت کرنے میں ہرج نہ ہو۔ کسا ہوا لنگر ایسی ورزشوں کے لئے ضروری ہو سکتا ہے جنہیں اون راستوں پر زور پڑتا ہے جن سے ہو کر قنات ناقصہ مٹی فوطوں سے پیٹ میں جاتی ہے۔ باقی سب کے لئے اسکا استعمال عموماً فضول اور بعضی ورزشوں کے لئے مارج بھی ہے۔

(۴) ایک غلطی یہ ہے کہ ورزش کرنے میں عضلات سیکڑتے وقت اکثر آزادی سانس روک لیتے ہیں۔ بہر حال اب ایک بوجھ غلطی نہ کرنی چاہئے۔ بہتر ہے کہ شہدوع سے عادت نہ پڑنے دیجئے لیکن اگر کاش عادت پڑ گئی ہو تو کوشش

چھڑا دیجئے۔ باب اول میں آپ دیکھ آئے ہیں کہ بڑے ہونے عضلاتی کام کے وقت دل اور پیپڑوں کو کیا کرنا ہوتا ہے۔ پس ورزش کرتے وقت ہرگز پیپڑوں کے فعل میں مارج نہ ہونا چاہئے تاکہ وہ دل کے ساتھ جسم کی بڑھتی ہوئی ضرورتیں آزادی کے ساتھ پوری کر سکیں۔

(۷) کام چاہئے دماغی ہو چاہئے جسمانی اس کے بعد آرام ہونا چاہئے عضلاتی کام پر ہے کہ عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے اعضائی آرام نیند بہتر قسم کی ورزش میں اصول زیر نظر یہ رہنا چاہئے کہ کام کرنے کے عرصہ کے بعد اتنا ہی وقفہ آرام کے لئے بھی مل جائے اور جتنا بچہ چوٹا ہو گا اتنی ہی ضرورت آرام کی جلد ہو گی۔

(۶) ہر سخت ورزش سے ابتدا میں دھن پیدا ہو جاتی ہے جبکی اصلی وجہ عضلات کی غیر معمولی حرکت ہے۔ جب وہ حرکتیں معمول ہو جائیں گی تو دھن بھی جاتی ہو گی۔ دھن کے معنی ہرگز نہیں ہیں کہ آپ ورزش کے لئے ناقابل ہیں۔ (۷) اگر کسی شخص کو دور کرنے کے لئے یا کسی خاص کمزوری کو رفع کرنے کے لئے ورزش کی جائے تو ایسی ہونی چاہئے جو حصول مقصد کے لئے بہترین تجویز ہو۔

(۸) ورزش متواتر کی جائے جس طرح بہت سے کامی آدمی ورزش کرتے ہیں کہ سال بہر میں ایک دفعہ ایک یا دو ہفتے کے لئے شکار کو چلے گئے یا کبھی کبھار بہت دوڑنا چل قدمی کر آئے یا کھانے کا سب کچھ رانی کر کے اپنے آپ کو شل کر لیا ہرگز عضلات کو قوت نہیں پہنچا سکتی البتہ یہ نتیجہ ہو سکتا ہے کہ پٹے اور اکڑ جائیں دھتے لگیں اور ورزش کی طرف سے مزید بڑی پیدا کرے ورزش روزمرہ کرنی چاہئے جس طرح جسم کے لئے روزمرہ خوراک کی ضرورت

اسی طرح مقدار بنا سبب عضلاتی ورزش کی پیشلوب ہے اور ہمہ بہر کے
اکٹھی ورزش کسی تعطیل کے دن کر لینی ایسی نیک ہے عقلمندی کی جیسا کہ ایک دم
سے ہمہ بہر کر کہا نا کہا لیں۔ پس ورزش ضرور روزمرہ کرنی چاہئے اور اگر پہلے
توجہین وقت پر۔

(۹) ورزش کے لئے بہترین وقت ہندوستان کے استادوں نے صبح
کار کہا ہے۔ لیکن معمولی حالات میں بہترین وقت وہ ہے کہ جس وقت روز
مرہ ورزش بلاناغہ کوئی شخص کر سکے تاکہ جسم اسی وقت ورزش کا عادی
ہو کر بہترین نفع اٹھائے۔ قاعدہ یہ زیر نظر رکھنا چاہئے کہ کمزور آدمی زیادہ
ورزش ناشتہ سے قبل نہ کرنا کہانے کے بعد فوراً نہ کیا کریں۔

البتہ کہانے کے دو گھنٹہ کے بعد ورزش کر سکتے ہیں۔

جن آدمیوں کے ہضم میں فتور ہوتا ہے۔ انکو زیادہ چیل قدمی ناشتہ سر
قبل تکلیف دہ ہوتی ہے وہ کچھ ایسے کر جاتے ہیں کہ پہلے اور قوت ہضم
دونوں میں کمی ہو جاتی ہے جن لوگوں کو چلنے پہرنے کا کام دن کے معمولی
اوقات مصروفی میں کرنا پڑتا ہے وہ ورزش اس طرح وجہوں میں تقسیم
کر سکتے ہیں کہ ناشتہ سے نصف گھنٹہ قبل سوئے سے نصف گھنٹہ پہلے
کر لیا کریں۔ پس جس وقت آپکو وقت ملی سکے۔ سہولت ہو ورزش کر سکیں
دل چاہے۔ صبح۔ دوپہر۔ پہر۔ شام۔ رات آپ ورزش کے لئے
وقت مقرر کر سکتے ہیں۔ سال کا زیادہ حصہ ایسا ہوتا ہے کہ دوپہر اور
سہ پہر کو آپ دل لگا کر ورزش نہ کر سکیں گے۔ بہر حال یہ آپ بھی سوچ سکتے
ہیں۔ ہمارا مطلب یہ ہے کوئی سخت قاعدہ اوقات ورزش کے بارے
میں ہم مقرر کرنا نہیں چاہتے۔ رات کی ورزش سونے سے عین قبل مختلف

آدمیوں پر مختلف اثر کرتی ہے بعضوں کو خوب نیند آتی ہے بعضوں کو نیند
اچھٹ جاتی ہے۔ کاش اگر آپ پر آخر الذکر اثر ہو تو ظاہر ہے کہ ورزش
کا وقت فوراً بدل دینا مناسب ہے۔

۱۰ عضلات کو اگر بغور دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بڑے بڑے اور
چھوٹے چھوٹے جنہوں میں ترتیب دیئے ہوئے ہیں۔ شاید حالتوں کے
سمو اپنے ناموں کے ہر دو اور عضلہ سے الگ الگ کام لیا جاسکے اول
تو علم تشیخ اعضا تک کو ابھی بعض عضلات کے مکمل افعال سے اطلاع
نہیں لیکن اگر کاش اطلاع ہوتی تو یہی ایسی ورزشوں کا ایجاد ناممکن تھا
جن سے ہر عضلا ضرورت خاص کے موافق ورزش کر سکتا پس ہر حال
میں داشت جسمانی کا مقصد عام تیاری عضلات ہونا چاہئے جس سے
مطلب صرف یہ ہے کہ جسم سڈ ہول اور سیدھا رہے۔ جوڑوہ جگہ کہیں
خوبصورتی سے ادا کر سکیں جو بناوٹ کے لحاظ سے انکو کرنی چاہیں۔
جسم کے ہر دو جانب کے اعضا ایک سا کام انجام دے سکیں۔ قوت میں
ترقی ہو نام حالت جسم سے شان ٹپکے۔ یہ فضول ہوگا کہ علیحدہ علیحدہ
عضلات کو تیار کرنے کی کوشش کی جائے نہ صرف ایسی کوشش فضول
ہے بلکہ جو اسکا دعویٰ کرے اسکی باتیں صرف باتیں ہی ہونگی اسے قبول
کئے خلاف کامیابی نہیں ہو اگر تھی۔

۱۱ ورزش کی مقدار اتنی ہونی چاہئے کہ جس سے اصلی تھکان پیدا ہو جائے
ابتدا میں ضروری ہے کہ ورزش تھوڑی کی جائے اور بالکل تھکا نہ لیا جائے
خصوصاً کہ زور عضلات سے کام بہ احتیاط لینا چاہئے بہت سے آدمی
ابتدا ہی میں زیادہ سبب دوڑنے کی کوشش کرنے کے سبب بہت زیادہ ورزش سے

بدل ہو جاتے ہیں سخت ورزش کرنے سے عضلات اکڑ جاتے ہیں اور دیکھتے
 لگتے ہیں جیسی وجہ سے وہ لوگ بدل ہو کر ورزش کو خیر باد کہہ دیتے ہیں۔
 ورزش کے زمانہ میں یہ کہی نہ کرنا چاہیے کہ آدمی بالکل تھک جائے بلکہ یہ
 التعمد کرنا چاہیے آخر میں جا کر بہت زیادہ ورزش اوس سے زیادہ اثر نہ
 پیدا کرے جتنا کہ بہت کم ورزش نے ابتدا میں کیا تھا۔ اس کے لئے ضرورت
 ہے کہ ورزش بہ احتیاط تھوڑی تھوڑی اس طرح بڑھائی جائے کہ جن میں
 ورزش کی مقدار میں پیشی ہوتی جائے عضلات میں بھی اوسکی سہارا کام
 آتا جائے۔

قدیم اہل یونان میں سے ایک شخص کی قوت بڑھانے کا حال اس طرح
 لکھا ہے کہ ایک چوٹے سے بچہ کو کندھوں پر اٹھا کر وہ ایک بڑے
 تماشا گاہ کا چکر لگاتا تھا۔ یہ عمل وہ روزمرہ کیا کرتا تھا چون چون بچہ اٹھتا
 گیا اوس کا دم بھی اسی تناسب سے زیادہ ہوتا گیا تا آنکہ آخر کار وہ اوس پوری
 سیل کو کندھوں پر اٹھا کر اسی ہی آسانی سے اوس بڑے اکھاڑے کا چکر لگا
 لیتا تھا بطرح اوسے ابتدا میں اوس وقت لگایا تھا جب وہ کچھ دنوں کا
 بچہ اٹھتا۔

(۱۲) ہلکی ورزش کا زیادہ عمل اس سے بہت زیادہ نافع ہے کہ بہت سخت
 ورزش تھوڑی یا تھوڑی دیر تک کی جائے بھاری بوجھ اٹھانے سے یا سی
 ورزشوں سے جو ٹھونڈ کے لئے بہت زیادہ قوی ہوں یہ ممکن ہے کہ بچہ اٹھ کر
 جائیں بلکہ ہمیشہ کے لئے انکو صدمہ پہنچ جائے لیکن ہلکی ورزشوں سے گو
 جسم کو تھکان ہو جائے ایسا نتیجہ پیدا نہیں ہوتا ممکن ہے۔

(۱۳) ورزش سے معقول قطع اٹھالینا اسکے فوائد کو گھٹالینا اپنے ہاتھ میں

باب اول میں آپکو بتایا جا چکا ہے کہ دماغ کے جسم کے ساتھ کیا تعلقات ہیں
پس ورزش میں جب تک تناسب قوت ارادی شامل نہ ہوگی بہت کم نفع
ہوگا۔ اسجگہ قوت ارادی کی اتنی صراحت کرنی ضروری معلوم ہوتی ہے کہ آپ کے ہر
مقطع ہونے والی آپ دراصل ایک متناسطی کل ہیں۔ آپ کا دماغ مرکز
تشریک آپ کے اعضاء و اجزاء (کنڈکٹر) اور آپ کی قوت ارادی اس کل کو
چلانے والی سہل علم و عزم کا روح رواں۔ فقرہ کی کرامات کی جان۔
آپ کے صدور افعال کی حالت۔ آپ نتائج حاصلہ کے باعث یہی قوت ارادی
ہے۔ جو لوگ اس قوت کے باقاعدہ استعمال سے واقف ہیں وہ بخوبی جانتے
ہیں کہ یہ کیا ہے اور کس کام کی ہے۔

یہ قوت ارادی پہلی چیز ہے کہ افعال دماغ کا نتیجہ ہے پس آپکو تیار و مستعد کرنے
والا دراصل آپ کا دماغ ہے۔ اس کا عملی ثبوت آپ اس طرح لکھا ہے کہ قوت
ارادی سے اپنے عزم و ارادے کو سیکھنے کی عادت ڈالنے رفتہ رفتہ زیادہ قوت
سیکھتے جاتے اس نل کا اثر یہی ہے کہ جو کسی اور وقت ورزش کا۔
قوت ارادی آپ فطرتاً ہی وقت استعمال کرتے ہیں لہذا یہ عمل آپ بہ
آسانی کر سکتے ہیں اس عمل کی راحت سے قوت ارادی ترقی کرتی جا لگی
اور راحت جسمانی کے متعلق آپ کو عجیب و غریب نفع دیتی۔

دہم ہمارے ہاں کا عام خیال یہ ہے کہ بند جگہ میں ورزش کرو اور
بہر یک بدن گر یا رہے کہلی ہو میں مت آؤ۔ یہ سچ ہے کہ اگر بند ہو میں
ورزش کی جائے تو ٹھنڈے ہونے تک کہلی ہو میں نہ آنا چاہئے لیکن آپ
تجربہ نے اظہار من الشمس کر دیا ہے کہ تازہ اور کہلی ہو میں ورزش زیادہ
مفید ہے۔ اسی سلسلہ میں یہ کہو یہ بھی بتانا ہے کہ اگر ورزش ایسی جگہ کی جائے

یہاں کی ہوا خراب اور گرد سے بھری ہوئی ہے تو اس خراب ہوا سے نہ صرف ورزش کا اثر زائل ہو جائیگا بلکہ خون کے نہ ہونے کی وجہ سے زیادتی ہو گئی ہے کہ کھانسی دینے پر جائیگی بلکہ اس کا سبب یہ ہے کہ عضلاتی حرکت اور دوران خون کی تیزی سے یہ فائدہ اٹھایا جاتا ہے کہ جسم کی روی زیادہ صاف اور عضلات کے ریشوں کی زیادہ پرورش ہو۔ لیکن عضلاتی حرکت سے بھی ردی پیدا ہوتی ہے جن میں سے کاربائیڈک ایسڈ گیس خاص ہے۔ یہ گیس جسم کے لئے بہت ہی مضر نہر ہے اور اس کا خاص اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے جس کا ثبوت یہ ہے کہ جہانی کام کی تھکان اور خراب ہوا سے غار در دوسرا اور اعضا شکنی پیدا ہو جاتی ہے۔ اب ظاہر ہے کہ مہری ہوا میں ورزش کرنے سے پچائے ردی زیادہ خارج کر لے کے ہم خون کو زیادہ کثافت و زہر سے بہرہ لیگے۔ اور دوران خون کی تیزی اس زہر کو معمول سے زیادہ عضلات کے ریشوں تک پہنچائیگی جس کا لازمی نتیجہ دہائی ہو گا ہے جو بیان ہوا۔ پس جس کمر سے میں ورزش کیجائے وہاں ہوا کی آمد و شد آزاد و عمدہ ہو اور زیادہ تیز ورزش مثلاً دوڑنا وغیرہ بالکل کھلی ہوا میں ہونا چاہئے۔

(۱۵) ہم لوگوں میں ایک اور عام خیال خصوصیت غذا کا بہت کچھ جگہ پر رکھا گیا ہے۔ ہم میں سے بعض صرف اس لئے کثرت ورزش سے گریز کرتے ہیں کہ خاص غذا کا انتظام ان سے نہیں ہو سکتا۔ گو زیادہ پرورش کرنے والی غذا اچھی چیز ہے لیکن اگر اس کا انتظام وقت طلب ہو تو معمولی غذا جو روزمرہ استعمال میں آتی ہے ورزش کے لئے روک نہیں سکتی۔ مثلاً کاقول غذا کی خصوصیت کے بارے میں آپ قول فصیل سمجھ کر اپنے دل سے

وہ خیال نکال ڈالیں۔ اس لئے غذا خصوصیت کہیں نہیں کی نہ اس کو قدرتی
مخصوصیت کے بارے میں کچھ اعتقاد ہے۔ البتہ زیادتی سے ہر چیز کی
پیداوار ہے۔

چھٹے گراہم آپ کو مختصر یہ بتا چکے کہ داشت جسمانی کہاں تک ضروری ہے
اور ہموور کی یقین ہے کہ اب آپ اس عمل کو اہم اور ضروری خیال کرنے
لگے ہونگے۔ ہم آپ کو یہ بھی بتا چکے کہ داشت جسمانی سے نفع اٹھانے کا اصل کر
کیا ہے پس اب صرف یہ اور رہ گیا ہے کہ چند اقسام کی ورزشیں تھریس
کر دیں اور آپ ان سے نفع اٹھائیں۔ ہم یہ کہہ چکے ہیں کہ آپ کو درگاہ
قبل اسکے کہ آپ کوئی ورزش شروع کریں آپ کو یہ بھی تو معلوم ہو چکا
ہوگا ہے کہ آپ کس نتیجہ فاضل کی طرف رجوع کر رہے ہیں۔ مجموعی نتیجہ
جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں ضرورت و تندرستی ہے اور اس مقصد
انجام کا یہی زیر نظر کہنا ہی چاہئے لیکن دراصل اس دو مقصد و ناک
جاننے کے مختلف عمر کے واسطے مختلف راستے ہیں۔ بہت سی ورزشیں
ایسی ہیں کہ جوانوں کے لئے موزوں ہیں لیکن بچوں کے لئے سخت نقصان
پس یہ تجویز آپ صرف اسی صورت میں کر سکتے ہیں جب آپ کو یہ بھی
معلوم ہو کہ بچوں کو کس راستہ پر چلانا چاہئے۔ جوانوں کو کونسی راہ اختیار
کرنی چاہئے اور بڑے کدھر سے نکل چلنے کے فکر کریں۔
یہ بالکل سچ ہے کہ جس طرح ہم بچے بیان کر آئے ہیں ورزش سے بچہ جوان
بوڑھا ہر شخص نفع اٹھا سکتا ہے لیکن وہ نفع بچوں کے لئے اور شرم کا ہر
جوانوں کے لئے اور طرح کا اور بوڑھوں کے لئے اور وضع کا۔
بچوں کو ورزش کرانے کا مقصد یہ ہونا چاہئے کہ انکی صحت درست رہے

جسم متناسب تیاری حاصل کرتا چاہئے۔ اٹھان میں سہولت ہو اور جسم کچلنے میں سہولت ہو۔ اس آخر الذکر حالت کا اثر جسمانی فوائد کے علاوہ اخلاقی حالتوں پر بھی پڑتا ہے اور بچہ زیادہ مطیع و زیادہ فرمانبردار ہو جاتا ہے جانوروں میں ان فوائد کے علاوہ یہ بھی مطلوب ہونا چاہئے کہ عضلاتی قوت بہر پور ہوتی ہو۔ اور جسم پھرتی اور چستی سے بہرہ ور ہے۔ بوڑھوں کے لئے ضرورت اس بات کی ہے کہ داشت جسمانی انکی ڈیٹی حرکات کا عصبانہ کربال سفید ہو جائے پر بھی انکو اس فقرے کا مصداق بنائے رہے کہ ابھی جیتا رہے تو اچھا ہے۔

اب ہم اختصار کے ساتھ ان اصولوں کی توضیح دیتے ہیں۔

یہ آپکو معلوم ہو چکا ہے کہ مطیع عضلات داشت جسمانی کے وسائل ہیں۔ ہم کسی اور جگہ یہ بھی کہہ آئے ہیں کہ فی الواقعہ عضلات دماغ و حرام مغز کے اوڑا ہیں جن سے کارہائے مطلوبہ کی تکمیل ہوتی ہے۔ یہ بھی آپ کسی جگہ دیکھ چکے ہیں کہ عضلات کو کانادر اصل مرکز ہائے اعصاب کو سدھانا ہے پس جس ترتیب سے مرکز ہائے اعصاب اثر قبول کرتے ہیں آپکو معلوم ہونا چاہیے اور نہ آپ ماقاعدگی کی پابندی جس حد تک کر سکتے ہیں ظاہر ہے۔

آپکو بخوبی یاد رکھنا چاہئے کہ چھوٹے بچوں میں اول دھڑکے عضلات اور ان کے متعلق مرکز ہائے اعصاب تیاری پر آتے ہیں۔ ہمارا یہ مطلب نہیں ہے باقی جسم اور اعصاب معطل رہتے ہیں ہم یہ کہہ رہے ہیں کہ داشت جسمانی کا اثر دھڑا دار اسکے دماغی تعلقات باقی جسم کے بہ نسبت جلد قبول کرتے ہیں۔ ان کے بعد وہ جیکے ذریعہ سے بیرونی اعضا ہاتھ پیر شانوں اور گولہوں پر جڑتے آخر میں جا کر ہاتھ و پیر کے عضلات کی باری آتی ہے۔ لہذا ہر قسم کی ورزش میں اس ترتیب کا لحاظ رکھنا چاہئے۔

داشت جسمانی کے متعلق یہ اصول زیر نظر رکھنا چاہئے کہ ۷۰ برس سے کم عمر میں
 کہیل کو دو-بہاگ دوڑ پر اکتفا کرنی کافی ہے۔ سات سے دس برس تک جب
 جسم کے بڑے اور چوڑے جوڑا چھی طرح کام آنے لگتے ہیں کہیل کو دو بہاگ دوڑ
 کو خاص عمل قرار دے رہنا چاہئے۔ اور اسکے علاوہ مختلف ورزشیں بھی جن
 عضلات و جوڑا زادی سے حرکت کریں شروع کرادینے مناسب ہونگے
 دس سال کے بعد لگے منقولہ آلات ورزش کے ذریعہ سے آزاد ورزشیں
 شروع کرائی جاسکتی ہیں۔ اور یہ ورزشیں مع چھل قومی و بہاگ دوڑ کے
 ۱۴ سال کی عمر تک کافی ہونگے۔ بچوں کے لئے ایسے طریقے جن سے جسم
 میں لچک پیدا ہو۔ چلنے میں خوشگدولی کا پتہ لگے مع پیادہ روی و بہاگ
 دوڑ کے ان طریقوں سے بدرجہا بہتر ہیں جن میں عضلات اور جوڑوں کو جھکے
 لگتے ہیں عضلاتی قبضہ انگلیوں پر ۱۴ سال کی عمر سے پہلے نہیں ہونا اور اسی
 وجہ سے چوڑے بچوں کو لکھنا۔ سینا۔ یا دیگر دستکار یاں سکھانے میں بہت
 سادقت غواب کرنا پڑتا ہے۔ پس یہ بات ورزش میں بھی زیر نظر رکھنی چاہی
 ۱۴ سال کی عمر سے پہلے ہاتھ اتنے کمزور ہوتے ہیں کہ غیر منقولہ آلات پر ورزش
 نامناسب ہیں۔ اس لئے کہ سارے جسم کا بوجھ ان آلات میں عموماً ہاتھوں
 پر پڑ جاتا ہے جب ان باتوں کو زیر نظر رکھا جائے تو سخت نتائج پیدا ہوتے
 ہیں۔ کیونکہ جسمانی بیڈولی۔ خلل عصبی وغیرہ ضروری نتائج ان بے احتیاطیوں
 کے ہیں اس عمر کے بعد بھی جب ایسی ورزشیں شروع کرائی جائیں تو کافی
 احتیاط لازمی ہے رفتہ رفتہ ترقی مد نظر رکھنی چاہئے اور کمزور و خاص اگر
 اتنی سے زیادہ عمر میں بہ عمل شروع کریں تو بہتر ہے۔ اگر کسی بچہ میں قوت
 گرفتن زیادہ ہو تو اسکے معنی یہ نہیں ہو سکتے کہ وہ اس عمر سے پہلے ایسی

ورزشوں کے لیے قابل ہے یہ تو وہی فطرتی خصوصیت نہ ہو جانے والے عضلات کی غلبہ کی ہے۔ ہر حال ۱۴ سال کے بعد عموماً خاص حالتوں میں اس عمر کے بعد عضلاتی قوت اور کس بل خاص چیز سمجھ کر رفتہ رفتہ اولیٰ ورزشوں پر آجانا چاہئے جو ان مقاصد کے لیے بہترین ہیں۔ جوانی بڑھتی جا رہی ہے اور اعلیٰ اقسام جمناسٹک و کھیل و کتب کے لیے وقت موزوں آتا جا رہا ہے۔ پہلے ہی عمر شروع ہونے پر ورزش نہی گھٹانی چاہئے ہم سمجھتے ہیں اس بارے میں یہ بیان کر آئے ہیں۔ ۵۰ سال کی عمر کے بعد وہ مقدار ورزش صحیح طریقہ شخص کے لیے کافی ہوگی جو ۴۰ برس کی عمر کے لیے ہو سکتی ہے لیکن کمزوری زیادہ ہو تو اس سے بھی کم عمر کی مقدار پر اکتفا کرنا چاہئے۔

استادوں نے ۱۴ سال کی عمر تک لڑکوں اور لڑکیوں کی ورزشوں کے لئے کوئی فرق نہیں کیا ہے یعنی ایک ہی سی ورزشیں دونوں کے لیے مفید لگتی ہیں اور اس سے آگے چل کر مقدار و طریقہ ورزش میں فرق قرار دیا ہے۔ اگر ۱۴ سال کی لڑکی سے تو یہ اصول محفوظ لیکن اس کا کیا علاج کہ ہماری ماں ۴۰ برس کی لڑکی ماں بن چکی ہے۔ گویا اب ہم کو معلوم ہونا چاہا ہے کہ بہت سی عورتوں کی آئندہ لڑکی بربادی کا سامان خواہ مکرم کسی کی شادی سے لیکن پہلے ہی یہ رولج ابھی جاری ہے اور یقیناً کچھ عرصہ ابھی جاری رہے گا لہذا اس رواج کو بند کرنے کی کوشش کے بجائے ہمارے مقاصد کے لئے عملیہ بہتر ہو گا کہ ہم حالت موجودہ کے لحاظ سے ورزشوں میں تغیر کریں۔ پہلے ایسا ہی کیا ہے۔ اب ہم صاف الفاظ میں آپ کو بتانا چاہتے ہیں کہ اگر آپ کو اپنا آپس بنانا ہے تو اس کتاب پر محض توجہ کیجئے۔ آپ کے لئے سب کچھ موجود ہے۔ لیکن اگر لا پرواہی سے کام لینے کا قصد ہے تو ہم آپ کو کوئی

مشورہ نہیں دینا چاہتے ہمارا مشورہ اس صیر کی قرار داد پر ہے کہ آپ توجہ سے عمل کریں۔ اپنے آپسے کو سمجھ کر کام کریں اور اپنے افعال کے نتائج کے ذمہ دار نہیں۔ یہ قرار داد نظر بحالت آپ پر حیر نہیں اسیلئے کہ ہم علم داشت جسمانی کے ہر ضروری پہلو پر بحث کر کے آپ کو اس ذمہ داری کے قابل بنا چکے ہیں صرف آپ کی توجہ کی ضرورت ہے۔

مختلف ورزشیں | اس مختصر سارے میں بہت سے اقسام و ورزشوں کا تذکرہ کے گنجائش کہاں فیکن چند نہایت مفید و کار آمد طریقے لکھے جائینگے۔ خوش قسمتی سے بہت سی پیش پناہ و ورزشیں بہت ہی معمولی آلات سے بلا کسی آلات کے بھی انجام پا سکتی ہیں۔ بس سہل انکاری کسی حال میں حجت نہیں قرار پا سکتی پیادہ روی | یہ سب سے زیادہ سمیدہ و سادی ورزش ہے۔ اور اسی

ورزش میں جسم کو سیدھا رکھنے اور آگے دھکیلنے کے لئے جسم کے عضلات اور سب ورزشوں سے زیادہ میٹھی میٹھی حرکت کرتے ہیں۔ ہموار سطح پر چلنے میں جسم کو اونچا نہیں اٹھایا جاتا بلکہ اس طرح آگے کو جھکاتے ہیں۔ باری باری پاؤں آگے بڑھتا جائے تاکہ گرنے پڑیں۔ پیادہ چلنا بہت ہی عمدہ

ورزش تو ہے لیکن ہے ایسی نرم و ہلکی کہ معمولی مقدار و ورزش کی پوری کرنے کے واسطے بہت سائیتی کئی میل چلانا چاہئے نفع اٹھانے کے لئے پیادہ روی میں شاندار کی ضرورت ہے۔ اچھی چال بھی بہت کم آدمیوں کی ہوتی ہے کیونکہ ایسے آدمی فی الواقعہ بہت کم ہیں جنکے عضلات متناسب

تیار ہوں اور چلنے پہرنے میں شاندار کی جان اسی کی بدولت پڑتی ہے۔ اگر کسی کے عضلات کمزور ہیں تو چلنے میں جسم جو ہٹے کھاتا جاتا ہے۔ اگر وہ ٹہکے آگے کے پٹھے پوزے قوی نہیں ہیں تو سر اور کندھے آگے کو

جھکے ستری ہیں۔

کسطرح چلنا چاہئے | ایسی چال کے لئے جس سے تندرستی ٹپکے جسم

سیدھا دیکھنا خوب پیچھے کو رہیں۔ سر سیدھا رکھنا اور ٹھوڑی ذرا اندر
کھینچی ہوئی۔ یہاں کرنے سے پشت کے عضلات سیدھا ہو جائیں گے اور جسم
چلتے ہیں سیدھا رہے گا ہاتھ سرچ سرچ پہلوؤں میں ہلنے دو۔ ہتھیلیاں کھلی
ہوئی اور راندر کی جانب رہیں۔ قدم ٹپانے میں پاؤں اچھی طرح جما کے
آگے رکھو۔ پہاڑی ایشری مکے پہر پہر۔ گھٹنے کھینچ کر رکھو کہ چال ڈھیل نہ ہو قدم
میں قوت و لچک ہر دو موجود ہونی چاہئیں۔ ابتدا میں تیزی معمولی ہونی
چاہئے۔ اور فاصلہ بھی اتنا نہ جس سے سخت مکان پیدا ہو جائے۔ رفتہ
رفتہ فاصلہ و تیزی ہر دو زیادہ کر کے ۱۵ میل فی گھنٹہ تک کر دو ورزش
کی مقدار مطلوبہ حسب ضرورت تیزی اور فاصلہ سے حاصل ہو سکتی ہے۔
بوجہ مختلف وزن کا ہاتھ میں یا کندھوں پر لیکر چلنے سے ورزش کی مقدار
حسب ضرورت بڑھ سکتی ہے۔

دوڑنا۔ کودنا۔ اچھلنا پیادہ روی کے مختلف صورتیں ہیں جنہیں چیل قدیمی
کی نسبت بہت زیادہ ورزش ہوتی ہے جو شخص کسی قسم کی سخت ورزش
کا عادی نہ ہو اسکو ابتداً ان امور میں زیادتی نہ کرنی چاہئے۔ دوڑنا شروع
میں معمولی چال سے ہونا چاہئے اور فاصلہ بھی کم رکھنا ضروری ہے۔ تاکہ
دل اور پیٹ سے قوت پکڑے اس کام کے لئے تیار ہو جائیں جو اون کو
اس تیز ورزش میں کرنا ہوتا ہے۔ یہی طریقہ کودنے۔ اچھلنے کا ہے۔

ڈھیل | ہاتھوں کی ورزش کے لئے ڈھیل نہایت ہی مفید آلات ہیں۔
دونوں ہاتھوں کے لئے برابر وزن کے دو ڈھیل کام میں لائے جاتے ہیں۔

کیر کے باشندے جو ہر قسم کی ورزش کے وارہ شیدائے ڈمبل بھی استعمال کیا کرتے تھے۔ دو قسم کی ورزشیں ڈمبل سے کی جاتی ہیں۔ ایک قسم میں لکڑی کے ٹکے ڈمبل کام میں لائے جاتے ہیں۔ اور دوسرے میں لوہے کے نسبتاً بہار سی ڈمبل استعمال ہوتے ہیں۔

جو ورزشیں ویردیز تک کرنے کی ہوتی ہیں انہیں لکڑی کے ڈمبلوں کو ترجیح دی جاتی ہے لیکن ایسی ورزشوں کے لئے جن سے خاص عضلات کو تیار کرنا مقصود ہو لوہے کے ڈمبل جبکہ وزن حالت جسم کے لئے موزوں ہو بہت کچھ قابل ترجیح نہیں۔

ڈمبل کا وزن | ڈمبل کے وزن کی بابت استادوں نے یہ اصول قرار دیا ہے۔ کہ ابتدا میں ہر ڈمبل کا وزن انچھ جسم کا پچھ سو اں حصہ رکھا جائے پھر بڑھ کر پانچ یا چھ ادا میں اپنی وزن کا ایک سو اں کر لیا جائے مثلاً جس شخص کا وزن ایک سو پچیس پونڈ ہو اس پر ڈمبل پانچ پونڈ کا استعمال کرے اور بڑھ کر وزن ساڑھے بار ڈمبل تک کرے لیکن عام آدمی کی حالت کے لئے ایسی قید لگانا بالخصوص اس زمانہ میں چنداں سودمند نہیں ہو سکتا۔ ڈمبل اگر اس وزن سے پہلے ہی جو کسی جو جسم کے لئے ہونا چاہئے تو فتنہ نہ دینے کے علاوہ نقصان پہنچا سکے لیکن اگر وزن مطلوب ہو ابتدا میں لگے ہوئے کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتا جسم کے لحاظ سے ہلکے ڈمبل نہ صرف محفوظ ہیں بلکہ دوسرے ڈمبل سے بہت زیادہ قابل ترجیح بھی ہیں۔

ڈمبل کی ورزشوں کے لئے خاص ہدایات | جو ہدایات پیش کی ہیں ان کے علاوہ ڈمبل کی ورزشوں میں یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ

(۱) ڈسبل کی ورزشیں عموماً اوپر کے درجے کو خوب کام لیتی ہیں۔ لیکن ٹانگوں پر اثر قرار کم ہوتا ہے۔ پس ان کے ساتھ ٹانگوں کی خاص ورزشیں ملا لینے سے نقصان نہایت معقول اور پسندیدہ ہو جاتا ہے۔

(۲) ہمارے ہاں اکثر ورزشوں میں جھٹکے دینے غلطی سے اس قدر عام ہو گئے ہیں کہ بخدوش کے سوا کچھ اور نہیں سکتے۔ لیکن اب یاد رکھیں کہ ڈسبل کی ورزشوں میں جھٹکے بالکل نہیں کہپ سکتے۔ لہذا احتیاط کرنی چاہئے۔

ورزشوں کے سبق اور جوگہم چند سبق تحریر کرتے ہیں جو مختلف عمر کے اشخاص کے لئے امید کیجاتی ہے بہت کچھ مفید ثابت ہو سکے۔ پہلی تھریست کی امداد آپ خود بھی اپنی ضرورت کے لحاظ سے کمی بیشی کر لیں ایکو اس قسم کا اختیار دینا مزید سہولت اور اسکی مانعت بالکل نامناسب ہے۔

طریقہ کھڑے ہونیکا

سر و جسم سیدھا۔ کندھے پیچھے کو کھینچے ہوئے۔ اور سیدھے۔ سینہ آگے نکلا ہوا۔ ہاتھ پہلوؤں میں۔ انگلیاں سیدھی۔ آپس میں ملی ہوئی۔ انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے۔ ہتھیلیاں رانوں سے ملی ہوئی۔ ٹانگیں سخت۔ گھٹنے پیچھے کو کھینچے ہوئے۔ ایڑیاں ملی ہوئی۔ پنجے آگے سے تھوڑے کھلے ہوئے۔

سبق

واسطے ایک گول اور ایکوں کے عمر میں۔ ۷۰ سال

ورزش نمبر ۱

ہاتھ کو گھولیں پھر رکھ لیا انگلیاں پیٹ پر اور انگوٹھے پشت کی طرف گردن۔ سر سج میں داسٹہ کندھے کی طرف جھکاؤ۔ یہاں تک جا سکے کان کندھے کے پاس لیجاؤ۔ پھر سج میں گردن اٹھاؤ اور سج میں اسی طرح بائیں کندھے کی

طرف چپکاؤ۔ چپکا کسی حال میں نہ ہو۔ جسم کہنچا رہے۔ گردن چپکے اشارت نہ ہو۔

ورزش نمبر ۳

نمبر کی طرح کھڑے ہو۔ سچ میں تھوڑی تھوڑا لگے چپکاؤ تا آنکہ سینہ سے چالے۔ آنکھیں نیچے کی طرف دیکھتی رہیں۔ پیر سچ میں گردن اوچی کر دو اور سر کو پشت کی طرف جہا تک جا سکے جائے دو۔ آنکھیں اوپر دیکھتی رہیں۔ چپکا کسی حال میں نہ ہو۔ جسم کہنچا رہے۔

ورزش نمبر ۳

نمبر کی طرح کھڑے ہو۔ ٹھوڑی پیلے داہنی طرف پھر بائیں طرف موڑ کر مونڈھ کی طرف لیجاؤ۔ مونڈھا حرکت نہ کرے۔ ٹھوڑی مونڈھے پر پہنچ جائے۔ چپکا کسی حال میں نہ ہو جب طرف ٹھوڑی جائے اسی طرف آنکھیں دیکھتی رہیں۔ سر سید با اور جسم کہنچا رہے۔

ورزش نمبر ۴

جس طرح ابتدا میں بتایا گیا ہے کھڑے ہو جاؤ جسم کو سا دھ کر پیلے دھڑ کو کبھی پر سے داہنی جانب اور پھر بائیں جانب چپکاؤ۔ جہا تک جا سکے جائے دو۔ ٹانگیں حرکت نہ کریں اور خوب سخت رہیں۔ کندھے پہنچے رہیں۔ سر جسم کے سیدھے میں رہے آگے یا پیچھے نہ ہوجائے۔ آنکھیں سر حال میں سامنے کی طرف دیکھتی رہیں۔ چپکا کسی حال میں نہ ہو۔

ورزش نمبر ۵

نمبر کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ پاؤں ایک دوسرے سے ۱۲۔ انچہ کے فاصل پر رہیں۔ ریشہ کی ہڈی کو صاف کر کے کولہے پر سے سچ سچ دھڑ آگے کو چپکاؤ۔ جہا تک جا سکے جائے دو۔ گھٹنے سخت رکھو خم نہ ہونے پائیں سر اور

گردن جسم کی سیدھ میں دھڑکے ساتھ ساتھ رہیں۔ پاؤں خوب جمائے رکھو پھر پہنچ لیں دھڑکوں کو اپنے پر سے اٹھاؤ اور پہنچ صبح۔ پیچھے کی طرف دھڑکوں کو جاؤ اور گردن دھڑکی سیدھ میں ساتھ ساتھ رہیں ریڑھ کی ہڈی جہاں تک ہونٹے سخت اور سیدھی رکھو۔ جہاں تک جاسکو جاؤ اور پھر پہنچ میں دھڑکوں کو ابھار لاؤ۔ چٹکا کسی حال میں نہ ہو۔

ورزش نمبر ۴

نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ کہنیاں سخت کر کے باری باری ہاتھ کو پہلوؤں کی طرف کندھے کے برابر اونچا اٹھاؤ جب ایک ہاتھ اوپر جائے دوسرا نیچے آئے۔ سینہ آگے رہے۔ کندھے خوب پیچھے کو کھینچے رہیں۔ جھٹکے کی ضرورت نہیں ہے۔

ورزش نمبر ۵

مثل نمبر ۴ کھڑے ہو جاؤ۔ ہاتھوں کو سخت کر کے داہنا ہاتھ آگے کی طرف اور بائیں پیچھے کی طرف اونچا کر داسطرح کہ داہنا ہاتھ آگے کندھے کے برابر اونچا ہو جائے اور بائیں پیچھے کمر کے برابر اونچا ہو جائے ہاتھ خم نہ ہوں۔ سر سیدھا۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں اندر کی طرف رہیں۔ اس جگہ سے دونوں ہاتھوں کو پیچ کر گھومتے دو کہ بائیں ہاتھ آگے اگر کندھے کے برابر اونچا ہو جائے اور داہنا پیچھے۔ سیکے پیچھے جا کر کمر کے برابر اونچا ہو جائے۔

ورزش نمبر ۶

مثل نمبر ۴ کھڑے ہو جاؤ۔ اب دونوں ہاتھ آگے کی طرف پیٹھ کو اسطرح کہ ہتھیلیاں مل جائیں انگلیاں سیدھی اٹھائیں۔ انگوٹھوں سے گھومتے۔ کہنیاں کج نہ ہوں۔ سر خوب پیچھے کو کھینچا رہے۔ یہاں سے دونوں ہاتھوں کو پہلوؤں

کی طرف ہٹاؤ گا آنکہ دونوں ہاتھ ایک سیدہ میں کندھوں کے برابر ہوں گے
پھر نثری سے ہاتھ اسی طرح آگے لیجا کر ہتیلیاں نکالو۔ ہاتھ ہر حال میں
کندھوں کے برابر اونچے رہیں۔ چٹکا بالکل بند ہو۔

ورزش نمبر ۹

مثلی نمبر ۸ کے کھڑے ہو جاؤ۔ دونوں ہاتھ پیٹا کر ایک سیدہ میں کندھوں
کے برابر اونچے کر لو۔ ہتیلیاں اوپر میں انگلیاں سیدہ ہی انگوٹھے انگلیوں
سے ہولے۔ کہنی پرست باری باری ہاتھوں کو موڑو کہ دست اند و پر اور
ہتیلیاں کندھوں پر آجائیں۔ بازو کندھوں کی سیدہ سے نیچے اونچے
نہ ہونے پائیں جب ہاتھ پیٹاؤ تو پوری لبان تک جانے دو۔

ورزش نمبر ۱۰

نمبر ۸ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ ہتیلیاں آگے کی طرف پیٹو انگلیاں سیدہ ہی
انگوٹھے انگلیوں سے ہولے۔ ہاتھ چوٹی انگلی ران سے علی رستہ پشت سے
پچھے کی طرف اور ہتیلیاں آگے کی طرف رستہ۔ جسم کو سخت کر کے باری باری
کہنی پرست ہاتھ کو موڑو کہ ہتیلیاں کندھ سے کچھ پاس آجاوے۔ جب ہاتھ نیچے
جائے تو پوری لبان تک جانے دو بازو پیٹوں پر جائے رکھو۔ کہنیاں
اور کندھے خوب پیچھے کھینچے۔ سیدہ و جسم سیدہ ہا۔ سیدہ آگے نکلا ہوا۔

ورزش نمبر ۱۱

مثلی نمبر ۱۰ کی رشتہ سے آگے۔ ہتیلیاں پیچھے کی طرف کر کے کھڑے ہو
کہ انگوٹھے رانوں سے ہولے رہیں۔ اور حرکت کر کے میں پشت دست کندھوں
کے قریب پہنچ جائے

ورزش نمبر ۱۲

نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ ہاتھ آگے اور اوٹھا لو کہ ایک دوسرے کے
متوازی سستے اور ہوجائیں۔ ہتھیلیاں آپس میں مقابل رہیں۔ انگلیاں
کھلی ہوئی۔ انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے باری باری کہنیاں نیچے
کو کہنچو کہ کہنیاں پسلیوں کے پاس اور انگوٹھے کندھوں کے پاس
آجائیں۔ جب کہنی نیچے آئی تو خوب پیچے کو اور پیچے کو کھینچ لو جب ہاتھ
اوپر جائے تو بالکل سیدھا ہو جائے۔ جسم خوب سیدھا۔ سینہ آگے
کو نکلا ہوا شانے پیچے کو کہنچے ہوئے۔ آخر حرکت پر دونوں انگوٹھے کندھوں
کے قریب لا کر ختم کر دو۔

ورزش نمبر ۱۳

ورزش نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ پیچ گھٹنے جھکاتے جاؤ کہ وہ پیچوں
کی طرف پھیلتے جائیں اور دھڑنچا ہوتا جائے تا آنکہ ران و پنڈلی میں
زادیہ قائمہ بن جائے پھر پیچ میں گھٹنوں پر زور دیکر اٹھو۔ ایڑیاں خوب
مٹی ہوئی۔ اور جمی ہوئی رہیں۔ دھڑ سیدھا۔

ورزش نمبر ۱۴

ورزش نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو جاؤ پیچے اونچے کر کے ایڑیوں پر تھوڑے
سے بائیں جانب گھوم جاؤ۔ جسم سیدھا اور سینہ آگے کو نکلا رہے۔
بایاں پیر آٹھا کے زور سے آگے قدم مارو۔ دھڑ دونوں ٹانگوں پر تھل
جائے۔ داہنی ایڑی زمین سے نہ اٹھنے پائے بائیں پنڈلی بائیں ٹخنہ پر
رہے۔ بایاں گھٹنا جھکا رہے اور داہنی سیدھی تن جائے۔ پھر بائیں
ٹانگ پر زور دیکر قدم لوٹا لو جے دفعہ کرنا ہو کرو۔ پھر جھکد ر بائیں طرف ہٹا
تھے اتنی ہی دوسری طرف مڑ کر سیدھا ہو جاؤ۔

ورزش نمبر ۱۵

مثل نمبر ۱۴ ہے دایہنی طرف گہوم کر دایہنی ٹانگ سے قدم مارنا ہوگا۔

سبق نمبر ۲

۱۰ سٹے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر مابین ۸ و ۹ سال

ورزش نمبر ۱

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۲

ورزش نمبر ۲

مثل نمبر ۱ لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرنا چاہئے۔

ورزش نمبر ۳

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۳

ورزش نمبر ۴

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۴

ورزش نمبر ۵

مثل نمبر ۳ ہے لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرو۔ ساتھ شانوں

پر لاؤ اور واپس لیجاؤ۔ ۹

ورزش نمبر ۶

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۶

ورزش نمبر ۷

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۷

ورزش نمبر ۸

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۸

ورزش نمبر ۹

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۹ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ گھٹنے سخت رکھو کہ وہ کھڑے رہے۔
دھڑاکنے کی طرف چمکاؤ اور ہاتھ کی انگلیاں پیر کے انگوٹھے تک پہنچاؤ۔
ٹانگیں نہ چمکنے پائیں۔ پیر سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔

ورزش نمبر ۱۰

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۰ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ دو ہاتھوں کی ٹہپیاں
باندھ لو۔ اب باری باری ٹہپیاں پیلوں کے اوپر سے پہنچ کر لاؤ کہ
ٹہپی بھل میں پہنچ جائے۔ جس طرف کی ٹہپی بھل میں لیجانے لگو اس کے دوسری
طرف دھڑکو کہ کھڑے ہو جاؤ۔

ورزش نمبر ۱۱

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۱ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ بایاں پیر اچھی طرح زمین
پر جھانکے رکھو اور بائیں ٹانگہ بھی سیدھے رکھو۔ دایہنی ٹانگہ دایہنی جانب
زور سے زمین پر قدم کو مٹی میں پیر کی دوری پر مارو پنڈلی اور گھٹنے بالکل ٹخنہ
پر ہو جائے۔ دھڑ سیدھا رہے۔ ساتھ ہی سیدھا ہاتھ دایہنی طرف پھیلا
کر ماتھے کے برابر اونچا کر لو اور بایاں ہاتھ بائیں جانب پھیلا کر کولے کے برابر
اونچا کر لو۔ دونوں ہاتھ سیدھے رہیں۔ ہتھیلیاں اوپر کی طرف۔ انکھیں
سیدھے ہاتھ کی طرف۔ پیر دایہنی پیر پر زور دیکر اپنی پہلی حالت میں
ہو جاؤ ہاتھوں کو بھی پہلوؤں میں لے آؤ۔

ورزش نمبر ۱۲

نمبر ۱۱۔ بائیں پیر سے قدم مارو اور بائیں ہاتھ ماتھے کے برابر اونچا کر لو
دھڑ کو لے کے برابر اونچا کر لو۔

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ بائیں ہاتھ کو پہلے پر رکھو
بائیں گھٹنے کو خوب سخت اور سیدھا رکھو۔ دائیں طرف مثل ورزش نمبر ۱
قدم مارو۔ دائیں پنڈلی اور دھنا گھٹنا بالکل ٹخنہ پر رہے جسم خوب دائیں
طرف مڑ جائے اور اوکو پہلے پر سے پیچھے کی طرف مڑا رہے۔ دائیں ہاتھ قدم
کے ساتھ بلا کہتی مڑے کندھے کے اوپر اور بالکل سیدھا ہو جائے سر ہی
پیچھے کی طرف مڑ جائے کہ آنکھیں دائیں ہاتھ کو جا لگیں تیلی آگے کی طرف
رہے۔ انگلیاں کھلی رہیں۔ پھر دائیں ٹانگ پر زور دیکر پہلی حالت میں
آجاؤ۔ دھنا ہاتھ پہلی حالت میں سے آؤ۔

ورزش نمبر ۱

مثل نمبر ۱۳ ہے۔ بائیں پاؤں اور بائیں ہاتھ کام کرے دھنا ہاتھ کو پہلے
پر رہے۔

ورزش نمبر ۱۵

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۳۔ دھڑ کو اتنا نیچا کرو کہ ایڑیوں سے جا لگے۔ پھر
اُبھر آؤ۔ لیکن دھڑ کو جھکانے سے پہلے ایڑیاں اونچی کر کو صرف پنجوں پر
کھڑے ہو کر نیچے دھڑ جھکاؤ۔

ورزش نمبر ۱۶ و نمبر ۱۷

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۵ و نمبر ۱۶
نوٹ کہ ورزش نمبر ۱۶ و نمبر ۱۷ کے ہمراہ سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۳ اور ورزش
نمبر ۱ کے ساتھ ساتھ سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۵ بھی کر لینی چاہئے۔

سبق نمبر ۱۸

۱۸ سٹے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر مابین ۹ و ۱۰ سال
.....

الغایتہ ۱۰۔ سبق نمبر ۲ کی ورزشیں الغایتہ ۱۰ خوب زور سے شہیاں پہنچ کر کرو۔

ورزش نمبر ۱۱

مثل نمبر ۱۱ لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرو۔

ورزش نمبر ۱۲ اور نمبر ۱۳

سبق نمبر ۲ کی ورزشیں نمبر ۱۱ اور نمبر ۱۲۔ شہیاں زور سے پہنچی ہوئی۔

ورزش نمبر ۱۴ اور نمبر ۱۵

سبق نمبر ۲ کی ورزشیں نمبر ۱۳ اور نمبر ۱۴ لیکن دونوں ہاتھ اونچے اٹھانے ہو گئے۔

ورزش نمبر ۱۶

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۶ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ دونوں ہاتھوں کی شہیاں ہاندہ کر ہاتھوں کو کہتی پر سے آگے کی طرف موڑ لو کہ کہتی پر زادیہ قائمہ بن جائے اب پیچھے ذرا اونچے کر کے تھوڑے سے داہنی طرف گھوم جاؤ داہنا پیر اوٹھا کر زور سے آگے قدم مارو اور ساتھ ہی بائیں ہاتھ بھی مثل گھونٹ کے چلاؤ اور پوری لبناں تک جانے دو پہر ہاتھ پیر دونوں واپس کھینچ لو۔

ورزش نمبر ۱۷

مثل نمبر ۱۶ لیکن بائیں طرف تھوڑا سا گھوم جاؤ اور بائیں پیر اور داہنے ہاتھ سے کام کرو۔

ورزش نمبر ۱۸

سبق نمبر ۲ کی ورزش نمبر ۱۸

سبق نمبر ۴

..... واسطے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر مابین ۱۰ اور ۱۲ سال

ڈسبل وزنی ایک ایک پونڈ

نوٹ: ایک جسطرح سبق نمبر ۳ سے پہلے کہڑے ہو نیکا طریقہ بنایا گیا ہے اسی طرح کہڑے ہو دو نوڈسبل دونوں پیروں کے ادھر اور ادھر اس طرح کہڑے کہ چوٹی انگلی ہر پیر کے پاس ہر ڈسبل کی ڈنڈی وسط میں سے ہو پیر سبق نمبر ۴ کی ورزش نمبر ۱ کی طرح بلا گھٹنے جھکا جھکا کر ڈسبل اٹھالو اور جب ورزش ختم کر لو تو پیر اسی طرح جھک کر جہاں رکھے تھے ڈسبل وہیں رکھ دو پھر جب دوسری ورزش کر کے لگو تو ڈسبل اسی طرح اٹھالو اور ختم ہونے پر اسی طرح رکھ دو اسی طرح ہر ورزش کے شروع میں ڈسبل اٹھالو اور ختم پر رکھ دو۔

الغایتہ ۱۰

..... سبق نمبر ۳ کی ورزشیں الغایتہ ۸ و ۱۰ الغایتہ ۸ کرو۔

سبق نمبر ۵

..... واسطے لڑکیوں کی عمر مابین ۱۲ اور ۱۴ سال

ڈسبل وزنی دو دو پونڈ

..... سبق نمبر ۴ کی ورزشیں

سبق نمبر ۶

..... واسطے عورتوں کی عمر ۱۴ سال و ابعد

ڈسبل وزنی دو دو پونڈ

..... سبق نمبر ۵ کی ۱۴ ورزشیں

ورزش نمبر ۱۸

دونوں ہاتھ آگے کی طرف پھیلا کر موہنہ کے برابر اونچے کر لو۔ باری باری ہاتھوں کو مورد کہ ڈمبل کندھوں پر آجائیں۔

ورزش نمبر ۱۹

ڈمبل کندھوں پر رکھو ہاتھ دونوں کندھوں کے برابر اونچے اور ایک سیدھے میں رہیں۔ اول سیدھا ہاتھ اونچا کر کے سر سے بالکل اونچا کر دوپہر اٹھایا جب ایک ہاتھ اوپر جائے دوسرا نیچے آئے۔

ورزش نمبر ۲۰

مثل نمبر ۱۹ کے لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرو۔

سبق نمبر ۷

..... واسطے لڑکوں کے عمر ماہین ۱۵ اوپر اس سال

ڈمبل وزنی ۲ پونڈ

..... سبق نمبر ۲۱ کی ورزشیں

سبق نمبر ۸

..... واسطے مردوں کے عمر ۱۵ سال و ما بعد

ڈمبل وزنی ۳ پونڈ

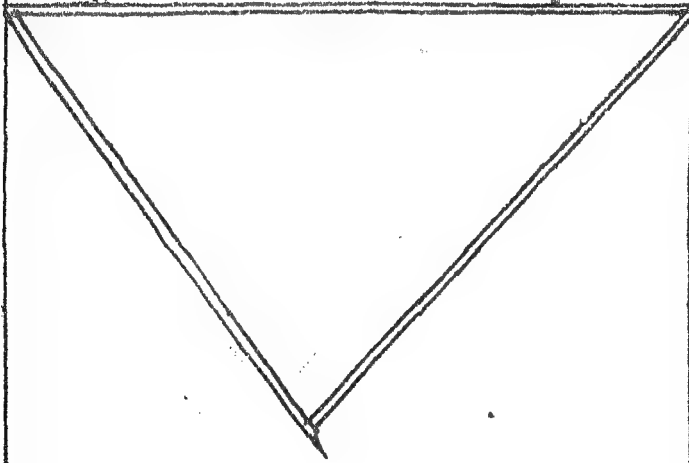
..... سبق نمبر ۲۲ کی ورزشیں

نوٹ کہ ۲ سال ڈمبل وزنی سو پونڈ کر کے پھر ڈمبل وزنی سو پونڈ استعمال کیے

جائیں۔ اور اسی طرح ہر سال ایک ایک پونڈ وزن زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

لیکن زیادہ سے زیادہ وزن ڈمبل کا ۱۰ پونڈ فی ڈمبل سے نہ بڑھانا چاہئے۔

مقدار ورزش مقدار ورزش کی بابتہ صاف طور سے پیچھے بتایا جا چکا ہے کہ کتنی ہونی چاہئے اور چونکہ ہم اصول سے آپ کے بخوبی مطلع کر آئے ہیں لہذا امید ہے کہ آپ اپنی حالت خاص کے لئے مقدار مناسب خود تجویز کر لینگے کوئی ایسا یقین ہو نہیں سکتا جو ہر شخص کو کام دے سکے لہذا اس کا انحصار آپ کی اپنی تجویز پر رکھنا مناسب نہیں ہے۔



اشتراک

کتب نادریہ مولفہ سید اختر عباس صاحب مولف البشدر

الرفیق

اردو میں یہ پہلی کتاب ہے جس کو مکمل ذخیرہ ضروریات پولیس کا کہا جاسکتا ہے۔
 الرفیق حصہ اول میں طبقات قانونی یعنی میڈیکل جوریس پروڈینس اور حصہ دوم
 میں قوانین کارآمد پولیس دئے ہوئے ہیں۔ تعداد ان قوانین کے معہ
 تقریرات ہند۔ ضابطہ فوجداری و ایکٹ اشتہادیت کے ۵۳۵ ہے پھر یہ
 ایکٹ خالی نہیں ہیں۔ نظامیہ چارہائی کورٹ و چیف کورٹ پنجاب و قصاص
 مشہور مصنفوں (میں صاحب السن صاحب و شب صاحب وغیرہ) و
 پولیس مینول ممالک متحدہ اگر وہ وادہ و پنجاب و بہار وغیرہ کی مادتے اس
 کتاب کو بے حد مفید بنانے کی پوری کوشش کی گئی ہے۔ چونکہ پہلے کوئی ایسی
 مفید کتاب نہ تھی لہذا پنجاب و ممالک متحدہ میں صاحبان سپرنٹنڈنٹ بہادر
 پولیس سے لیکر کنستبلان خواندہ تک جو قدر دان اس کتاب کی فرما رہے ہیں
 وہ قطعی ثبوت اسکے مفید عام ہونیکا ہے صاحبان سپرنٹنڈنٹ بہادر پولیس اکثر
 اضلاع نے بذریعہ ڈاک طلبہ کر عزت افزائی فرمائی ہے۔ مثلاً ان
 ضلع بستی ڈاکٹ نمبر ۸۸۳ ۱۲ اپریل ۱۹۰۴ء بہ طلبی اجلد و ڈاکٹ نمبر ۱۲
 نم ۱۱ جون ۱۹۰۴ء بہ طلبی ۱۹ جلد ۲ ضلع بہرائچ ڈاکٹ نمبر ۴۹ محکمہ ۲۳ مارچ
 بہ طلبی ۱۹ جلد ۳ ضلع جوینور ڈاکٹ نمبر ۱۳ محکمہ ۱۱ اپریل ۱۹۰۴ء بہ طلبی

(جلد دوم) ضلع رائے پور ڈاکٹر مسٹر حکومہ ۱۹ اپریل ۱۹۰۶ء بہ طبعی (جلد ۱)
 (۲) ضلع پٹی بہیت ڈاکٹر مسٹر حکومہ ۱۹ اپریل ۱۹۰۶ء بہ طبعی (جلد ۱)
 ضلع علی گڑھ ڈاکٹر مسٹر حکومہ ۱۹ ستمبر ۱۹۰۶ء بہ طبعی (جلد ۱) ضلع میرٹھ
 حکم اردو مسٹر حکومہ ۱۹ ستمبر ۱۹۰۶ء بہ طبعی (جلد ۱) ضلع سیتاپور خط کورٹ
 انسپکٹر صاحب بہ طبعی (جلد ۱) ۱۹ اورٹی - خط کورٹ انسپکٹر صاحب بہ
 طبعی (جلد ۱) گورگانوہ پنجاب خط پیشکار صاحب پولیس بہ طبعی (جلد ۱)
 جناب مولانا قاسم حسین صاحب کورٹ انسپکٹر سیتاپور سے ۲۸ اپریل ۱۹۰۶ء
 کو تحریر فرماتے ہیں۔ کتاب الرقیق پہنچے حضور میں جناب صاحب سپرنٹنڈنٹ
 بہادر پولیس کی پیش کی گئی منظور ہوئی قریب واسطے جناب صاحب انسپکٹر
 جنرل بہادر پولیس کی حضور میں تحریر پہنچی گئی ہے وقت وصول حکم فوراً ارسال ہوگی
 کتاب واقعی قابل قدر ہے۔ آپکو ایسی کامیاب تالیف پر مبارکباد دیجاتی ہے۔
 جناب مولانا وایح الدین صاحب انسپکٹر تاحہ ایسا سی ۱۹ ستمبر کو تحریر
 فرماتے ہیں جہاننگ میں نے اسکا (الرقیق) کا مطالعہ کیا اسکو نہایت
 مفید بلکہ ان پولیس کی پایا۔ جناب انشی و ایدہ علیہاں صاحبہ شاد خواں
 ۲۷ جون کو گورگانوہ سے تحریر فرماتے ہیں بشاہ حکم جناب آقا مفتی صاحب
 سپرنٹنڈنٹ بہادر پولیس مکلف خدمت شاد خواں کو (جلد ۱) پولیس سپرنٹنڈنٹ
 سرحد پورٹ مولانا قاسم خان نصاب کورٹ انسپکٹر بہادر پور جناب علی
 برتھیل حکم حضور ایکٹ (جلد ۱) الرقیق) منگا کر دیکھی انظر ان پولیس کی کئی کتاب
 نہایت ہی مفید ہے۔ یکم جولائی ۱۹۰۶ء
 اگر آپ المکار پولیس ہیں تو آپ غور کیجئے کہ ایسی مفید و جامع کتاب کی آپکو
 کہاں تک ضرورت ہے۔ اس کتاب کو خرید کر آپ شاد خواں کو پیش کریں گے قیمت ملا

ضلع
 میرٹھ

طب قانونی

یعنی
میدیکل جوریس پروڈینس

اردو وال قانون پیشہ اشخاص کو جو قدر ضرورت اسکی ہے مخفی نہیں اور چونکہ پہلے کوئی قرار واقعی کارآمد کتاب اس مضمون پر اردو میں نہ تھی لہذا سید اصغر عباس صاحب نے اپنی اس تالیف سے اس ضرورت کو پورا کیا ہے۔ قانون پیشہ اصحاب اس لب لباب کتب ضخیم کو امید کیجاتی ہے بہت ہی نتیجہ خیز پائینکے۔ قیمت علاوہ محصول صرف ۷۰

اطلاع

ان کتب کے واسطے خط و کتابت منبر مطبع الاشاعت سورہی دروازہ دہلی سے کیجئے۔

المشتر
سید محمد عباس بہتم مطبع الاشاعت دہلی سورہی دروازہ

(3)

عزیز

ہر متوق اس کتاب کے محتویات میں کوئی

صاحب قصد طبع نہ فرمادیں جس کتاب پر دستخط

مہتمم طبع الاشاعت نہ ہوں وہ مال سرور ہے

سر محمد عیسیٰ

مہتمم طبع الاشاعت

CALL No. {

ACC. No. _____

AUTHOR _____

TITLE _____

THE BOOK MUST BE CHECKED AT THE TIME
OF ISSUE



MAULANA AZAD LIBRARY
ALIGARH MUSLIM UNIVERSITY

RULES:—

1. The book must be returned on the date stamped above.
2. A fine of Re. 1-00 per volume per day shall be charged for text-books and 10 Paise per volume per day for general books kept over - due.

